

ÇARESİZ ZAMANLAR ÖNLEM ALMAYI GEREKTİRİR: DURUM ÇARESİZLİĞİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

Halil EKŞİ

Professor, Marmara University, Institute of Education Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling,
Goztepe Campus

ORCID: 0000-0001-7520-4559

Emine BENLİ

Psychological Counselor, Marmara University, Institute of Education Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling,
Goztepe Campus

ORCID: 0009-0006-7398-2334

ÖZET

Bu çalışmada Durum Çaresizliği Ölçeğinin (Hannan, Hackathorn, 2020) Türkçeye uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak alan yazına kazandırmak amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 14-56 yaş aralığında (Ort=27.61, SS=7.74) 169'u (%64.8) kadın ve 92'si (%35.2) erkek olmak üzere toplam 261 kişi oluşturmaktadır. Durum çaresizliğini ölçmeyi planlayan bu ölçek toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Faktörler duygu ve motivasyon olarak isimlendirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışmalarından sonra ölçeğin nihai Türkçe formu oluşturulmuştur. Durum Çaresizliği Ölçeğinin yapı geçerliğini saptamak amacıyla çalışma grubundan elde edilen verilere Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış olup, yapılan modifikasyonlar ile analiz sonucu olarak uyum indeks değerleri şu şekilde bulunmuştur: $\chi^2/df=4.30$, $p<.01$, RMSEA=.11, CFI=.92, TLI=.90, NFI=.90, GFI=.92 ve SRMR=.08. Bu değerler kabul edilebilir oldukları için ölçeğin orijinalinde gözlemlenen iki faktörlü yapının korunduğu varsayımının doğrulandığını söylemek mümkündür. İç tutarlılık güvenirliğini hesaplamak amacıyla Cronbach Alpha katsayısı, ölçeğin geneli ve duygu ile motivasyon alt boyutları için sırasıyla .80, .84, .85 olarak bulunmuştur. Örneklemden toplam 126 kişiye ölçek geçerliliğini sağlamak için Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS) (Gençöz, 2000) ile Algılanan Stres Ölçeği (Erci, 2006) alınan izinler dahilinde uygulanmıştır. DÇÖ ve ASÖ arasında $p<.01$ anlamlılık düzeyinde $r=.43$ pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. DÇÖ ile PANAS (Negatif) arasında $p<.01$ anlamlılık düzeyinde $r=.53$ pozitif yönde ve DÇÖ ile PANAS (Pozitif) arasında $p<.01$ anlamlılık düzeyinde $r=-.49$ negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmada yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre Durum Çaresizliği Ölçeğinin Türkçe formunun Türk kültüründeki durum çaresizliğini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çaresizlik, Durum Çaresizliği, Ölçek Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlilik

DESPERATE TIMES CALL FOR A DESPERATE MEASURES: ADAPTATION THE STATE DESPERATION SCALE INTO TURKISH

ABSTRACT

This study is aimed to adapt the State Desperation Scale (Hannan, Hackathorn, 2020) to Turkish by conducting validity and reliability studies. The sample of the study consisted of a total of 261 people, 169 (64.8%) women

and 92 (35.2%) men, aged between 14-56 ($M=27.61$, $SD=7.74$). This scale, which aims to measure state desperation, consists of a total of 9 items. The factors were named emotion and motivation. After the linguistic equivalence studies, the final Turkish form of the scale was created. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was applied to the data obtained from the study group to determine the construct validity of the State Desperation Scale, and as a result of the analysis with modifications, the fit index values were found as follows: $\chi^2/df=4.30$, $p<.01$, $RMSEA=.11$, $CFI=.92$, $TLI=.90$, $NFI=.90$, $GFI=.92$ and $SRMR=.08$. Since these values are acceptable, it is possible to say that the assumption that the two-factor structure observed in the original scale is preserved has been confirmed. Cronbach's Alpha coefficient was calculated to determine the internal consistency reliability for the overall measure and emotion and motivation sub-dimensions as .65, .85 and .84 respectively. To ensure scale validity in the sample of 126 people, Positive and Negative Affect Scale (PANAS) (Gençöz, 2000) and Perceived Stress Scale (Erci, 2006) were applied within the scope of permissions obtained. It was observed that there was a positive relationship at $r=.43$ significance level $p<.01$ between SDS and PSS. There was a positive relationship at $r=.53$ significance level $p<.01$ between SDS and PANAS (Negative) and a negative relationship at $r=-.49$ significance level $p<.01$ between SDS and PANAS (Positive). According to the findings obtained from the analyses conducted in this study, it is seen that the Turkish form of the State Desperation Scale is a valid and reliable measurement tool for measuring state desperate in Turkish culture.

Keywords: Desperation, State Desperation, Scale Adaptation, Reliability, Validity

1. GİRİŞ

Çaresizlik, belirsizlik ve güçsüzlük duyguları insan yaşamında gündelik olaylarda ortaya çıkan psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 1975; Garlow ve Ark. 2008). Seligman (1975) çaresizlik hissi için, kişinin kendi hayatını ve olayların gidişatını kontrol edemeyeceğini hissetmesiyle oluştuğunu söylemektedir. Gençöz ve ark. (2006), çaresizliği bireylerin içinde bulunduğu sosyal rollerde kendine olan güven duygusunun oldukça zayıf olması, kişisel inisiyatif kullanamaması ve hayatının kontrolünün kendisinde olmadığı düşüncesi ile karakterize olan kişiye sıkı sıkıya bağlı bir inanç olarak tanımlamakta; Garlow ve ark. (2008) ise çaresizliği acil rahatlama ihtiyacına neden olan yoğun sıkıntı hali olduğunu aktarmaktadır. Çaresizlik hissi, insanların hayat kalitesini ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Seligman, 1975). Çaresizlik, kişinin davranışlarını şekillendiren olumsuz duyguları içinde barındıran öfke, şok, endişe, korku gibi olaylarda kişinin davranışını şekillendiren yine olumsuz bir duygu olarak aktarılmaktadır (Shapiro, Lie, 2004; Garlow, 2008). Çaresizlik, içinde olumsuz duyguları barındırıyor olmasının yanında insanları iyi ya da kötü herhangi bir eyleme geçmek için de motive etmektedir (Hannan, 2019).

Durum çaresizliği, bireylerin o anki karşılaşılan sorunları çözmek ve kendilerine sıkıntı verici durumdan uzaklaşmak amacıyla yaptıkları eylemleri motive eden ve aynı zamanda olumsuz duygularla bir arada olan bir

duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Garlow ve Ark., 2008). Bireylerin güncel olayların içinde bulunup, bu konular hakkında düşünüyor olması (örneğin güncel siyasi konular) kişilerin çaresizlik duygularını artırabilmektedir (Hannan, Hackathorn, 2020). Yine Hannan ve Hackathorn (2020) durum çaresizliğinin, işini bırakma, eşini aldatma, eşi tarafından aldatılma gibi olumsuz duygularla kendini gösterebileceği gibi, yaklaşmakta olan düğünler gibi yaşamı değiştirme potansiyeli bulunan olumlu olaylarda da kişilerin duruma bağlı çaresizlik duygularının artabileceğinden bahsetmektedirler.

Literatür incelendiğinde, çaresizliğin en çok da öğrenilmiş çaresizlik olarak ele alındığı görülecektir. Öğrenilmiş çaresizlik ilk defa Seligman ve arkadaşlarının (1967), köpeklere elektrik şoku verilmesi, köpeklerin buna tepki verirken bir süreden sonra tepkisiz kalması ile karakterize bu çalışmalar sonucunda ortaya atılmıştır. Hayvanlar üzerinde yapılmış bu çalışmadan hareketle insanların karşılaştığı olaylar da her zaman kontrol edebileceği durumlar olmaz, bazen de karşısında hiçbir şey yapılamayacak durumlarla da karşılaşabilmektedirler. Bu tarz kontrol dışı olaylar da organizmayı önemli ölçüde olumsuz etkiler ve bu durum insanları depresyona sürükleyebilmektedir (Seligman, 1972). Hiroto ve Seligman'a göre (1975), çaresizlik kuramının belli başlı varsayımları şu şekildedir: Birey yaşadığı olumsuz olaylar ve bu olaylar üzerinde kurduğu başarısız tahakküm sonucu, bunu genelleyerek artık kendini edilgen görmeye başlar ve harekete geçememe şeklinde travmatize belirtiler gösterir.

Bu gibi belirtilerin yanında çaresizlik kavramı, klinik depresif özelliklerle de yakın temas halinde bulunmakta, yoğun çaresizlik durumu yaşayan bireylerde psikopatolojik bazı durumlar gözlenmektedir (Vatan, Dağ, 2009). Garlow ve ark. (2008), yaptıkları çalışmada çaresizlik duygusu ile bireyin hissedebileceği gerginlik hali, kaygı, endişe, öfke, panik hali, kontrolden çıkmış hissetme gibi olumsuz duygular arasında pozitif korelasyon bulmuşlardır. Ayrıca Kiefer (1990), çaresizliğin bireylerin depresyon durumunu belirlemede önem arz eden bir faktör olduğunu belirtmekte ve bireylerin hayatlarında yaşadıkları başarısızlık içeren durumlarda yaşanan olayı açıklarken nedenleri içselleştirerek kendilerini suçladıkları üzerinde durmaktadır (Akt., Gül, Oktay, 2009). Hovardaoğlu (1986), beliren çaresizlik algısına eşlikçi olarak bireyin kendilik değerlerinde de yanlış algılama mevcutsa, bu durumun yalnızca çaresizlik tutumu olarak değil klinik açıdan da depresyon olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Belirtilen bu sebeplerden ötürü bireylerin bir durum karşısında yaşadığı çaresizlik düzeyinin belirlenmesinin önemi belli olmaktadır.

Uyarlanan ölçekte de benzer şekilde çaresizlik karşısında insanların yaşadıkları motivasyonel süreçleri ve duygusal süreçleri anlamlandırmaya çalışan iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal hali incelendiğinde Hannan ve Hackathorn (2022) ölçeğin geliştirilme amacı ile ilgili, çaresizliğin kaygı ve stresle ilişkili olduğu ancak bu iki kavramdan ayrı bir tarafı işaret ettiği, çaresizlik duygusunun genellenmiş ya da öğrenilmiş

halindense olumsuz güncel olayların, akut durumların (siyasi olaylar, işini bırakma, eşini aldatma/aldatılma gibi) ölçülebilmesi için bu ölçeğin geliştirildiğini aktarmaktadırlar.

Bu çalışmanın amacı, ‘Durum Çaresizliği Ölçeği’nin Türk kültürüne adaptasyonunun yapılmasıdır. Literatürde ‘Çaresizlik, Talihsizlik, Umutsuzluk Ölçeği’ (Gençöz ve ark., 2006), ‘Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği’ (Boysan, 2019) gibi çaresizlik ölçümü yapmakta olan ölçekler mevcut olmakla beraber, bu ölçekler güncel durumlara yönelik ölçüm yapmakta eksik kaldığından, yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkacak olan geçerli ve güvenilir ‘Durum Çaresizliği Ölçeği’ literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 14-56 yaş aralığında 169’u (%64.8) kadın ve 92’si (%35.2) erkek olmak üzere toplam 261 kişi oluşturmaktadır. Çalışma grubu olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden bir olan uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Uygun örneklemede katılımcılar belirlenirken, bu kişilerin çalışmaya dair motivasyonu ve konuya uygunluğu göz önünde bulundurulur (Creswell, 2017). Katılımcıların yaş ortalaması 27.61 ve standart sapması 7.74 tür. Çalışma grubunu oluşturan kişiler gönüllü olarak çalışmaya katılmış ve Google Formlar üzerinden çevrimiçi olarak çeşitli platformlar (sosyal medya ve whatsapp grupları) aracılığıyla hedef kitleye ulaşılarak veriler toplanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Durum Çaresizliği Ölçeği (DÇÖ)

Hannan ve Hackathorn (2020) tarafından geliştirilen Durum Çaresizliği Ölçeği uyarlaması yapılan ölçek olup, 9 aralıklı (0=beni hiç tarif etmiyor ile 9=beni çok iyi tarif ediyor) iki faktör altında toplanan likert tipi ölçek ile ölçülen 9 maddeden oluşmakta ve bireylerdeki durum çaresizliği düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Faktörlerden biri olan ‘duygu’ boyutunda 1, 3, 4, 5, 9 maddeleri, diğer faktör olan ‘motivasyon’ boyutu altında ise 2, 6, 7, 8 maddeleri bulunmaktadır. Ölçek puanları, her bir madde için, likertte belirtilmiş olan sayısal puanların toplanması ile hesaplanmaktadır. Ölçeğin ‘motivasyon’ boyutu ters puanlanmaktadır. Ölçekten en az 0 puan, en fazla 81 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puan, bireyin yüksek düzeyde çaresizlik yaşadığını göstermektedir. “Bu aralar kontrol bende değilmiş gibi hissediyorum.” ifadesi ölçekte yer alan örnek bir maddeyi ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal versiyonu çalışma grupları yaş ortalamaları sırasıyla 19.57, 19.48, 36.71 olan gruplarda sırasıyla 100, 358, 267 ve toplamda 725 kişi olmak üzere, bu kişilerin üzerinde yapılan çalışmalar sonucu elde edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında da orijinal halinde olduğu gibi herhangi bir yaş kısıtlaması olmaksızın yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin 2 boyut ve 9 maddeden oluştuğu ve ölçek maddelerinin faktör

yüklerinin .66 ile .90 arasında olduğu saptanmıştır. Durumluk Çaresizlik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli ve her bir faktörü için sırasıyla .80, .85, .84 bulunmuştur. Ölçek çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile uzmanlar tarafından Türkçeye çevrilmiş olup 9 aralıklı (0=beni hiç tarif etmiyor ile 9=beni çok iyi tarif ediyor) likert tipi değerlendirme kullanılmıştır.

2.2.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen ve Williamson (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği bireylerde stres düzeyini değerlendiren 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 5 aralıklı (1=hiçbir zaman, 2=Hemen hemen hiç 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Çok sık)likert tipi derecelendirme üzerinden değerlendirilir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve kolay anlaşılır özellik göstermektedir. Dört madde (4, 5, 7, 8) pozitif puanlanmakta, altı madde (1, 2, 3, 6, 9, 10) negatif puanlanmaktadır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. “Son bir ay içinde beklenmeyen bir şeyler olması nedeniyle ne sıklıkta altüst (hayal kırıklığına uğramak, sarsılmak, şoke olmak) oldunuz?” ifadesi ölçeğin örnek bir maddesini oluşturmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Erci (2006) tarafından yapılmıştır. Yapılmış olan faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .41-.70 arasında değiştiği ve tek faktör altında toplandığı saptanmıştır. Ölçek mevcut çalışmada yaş ortalaması olarak 34,7 bulunan toplam 138 yetişkin tarafından değerlendirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı .70 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ise ölçeğin tümü için .88 olarak bulunmuştur. ASÖ bu çalışmada ölçüt bağımlı geçerliliği sağlamak için kullanılmıştır.

2.2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS)

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, 10 pozitif ve 10 negatif duyguyu ölçen toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 1 (çok az veya hiç), 5 (çok fazla) arasında değişen 5 aralıklı likert tipi derecelendirme üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin 2 alt boyutu bulunmakta ve ‘Pozitif Duygular’ ‘Negatif Duygular’ olarak yer almaktadır. “İlgili”, “Ürkmüş” ifadeleri ölçek maddelerine örnek oluşturmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Yapılmış olan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte Pozitif Duygu ve Negatif Duyguları temsil eden 2 alt boyutun olduğu bulunmuştur. Pozitif Duygu alt boyutunda 10 madde, Negatif Duygu alt boyutunda 10 madde bulunmaktadır. Ölçek mevcut çalışmada 18-34 yaş aralığındaki 199 yetişkin tarafından değerlendirilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı Negatif Duygu alt boyutu için .83, Pozitif Duygu alt boyutu için ise .86 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ise Negatif Duygu alt boyutu için .40, Pozitif Duygu alt boyutu için .54 olarak bulunmuştur. PANAS bu çalışmada ölçüt bağımlı geçerliliği sağlamak için kullanılmıştır.

2.3. İşlem

Durum Çaresizliği Ölçeğinin uyarlama çalışması için ilk adım olarak ölçeği geliştiren kişilerle mail yolu ile iletişime geçilmiştir. Ölçeği geliştiren uzmanlardan yapılan uyarlama çalışmasına başlayabilmek amacıyla mail yoluyla gereken izin alınmıştır. Türkiye’de başka bir araştırmacı tarafından ilgili ölçeğin uyarlama çalışmasının yapılmadığına dair bilgi alınmıştır. Sonrasında orijinal hali İngilizce diline ait olan bu ölçek, iyi düzeyde İngilizce bilen beş bağımsız uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Sonraki aşamada Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında uzman olan, araştırmacı dahil üç kişi tarafından bir panel düzenlenmiş ve elde edilen çevirilerde her bir maddeyi en iyi karşıladığı düşünülen maddeler seçilerek bir Türkçe form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu Türkçe form iki farklı uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş ve orijinal formda bulunan maddelerle karşılaştırılması yapılmış ve aralarındaki tutarlılığa bakılmıştır. Oluşan yeni formda birkaç düzenleme yapılmış, haricindeki kısımlarda anlam ve dil bilgisi açısından orijinal formdan herhangi bir farkı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak elde edilen Türkçe form bir Türkçe dil bilgisi uzmanı tarafından tekrar değerlendirilerek ölçeğe nihai formu verilmiştir.

Çalışmaya katılan kişilerden gönüllüklerine dair onay alınmış olup, dil açısından anlaşılabilirliğin saptanabilmesi amacıyla ölçeğin nihai hali pilot çalışma çerçevesinde toplam 10 kişiye uygulanmıştır. Pilot çalışma sonrasında alınan bilgiler dahilinde anlaşılabilirliğin yeterliliği anlaşılmış ve ardından ölçekten veri toplama aşamasına geçilmiştir. Yapı geçerliğini test etmek amacıyla bu gruptan elde edilen verilere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış ve geçerliğini test etmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış, güvenilirlik için de Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada ulaşılan verilerin analiz edilmesi amacıyla SPSS 26 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Uygulaması

Durum Çaresizliği Ölçeğinin var olan yapısını daha detaylı incelemek amacıyla AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde yer alan 2 faktörlü 9 maddeli yapısına uygulanan DFA sonucunda uyum indeksi değerleri $\chi^2/df=5,37$, $p<.001$, $RMSEA=.12$, $CFI=.89$, $TLI=.85$, $NFI=.87$, $GFI=.90$ ve $SRMR=.07$ şeklinde bulunmuştur (Bkz. Tablo 3.1.). Bu indekslerin kabul edilebilir değerleri Tablo 3.1. de yer almaktadır (Hooper, Mullen, 2008; Munro, 2005; akt., Çapık, 2014). Yapılan analizde uyum istatistikleri incelendiğinde, test edilen faktör yapısının verilerle kabul edilebilir uyum indeks değerleri aralığından uzak olduğu ve iyi uyum göstermesi amacıyla modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. M1, M4, M7, M8 maddelerinin karşıladıkları anlam bakımından birbirlerine yakın oldukları belirlenerek gerekli modifikasyon işlemleri yapılmıştır. Ayrıca faktörlerin altında bulunan maddeler ve bu maddelere ait faktör yük değerleri Tablo 3.2. de verilmiştir. Bu işlem sonucunda uyum indeksi değerleri $\chi^2/df=4.30$, $p<.001$, $RMSEA=.11$,

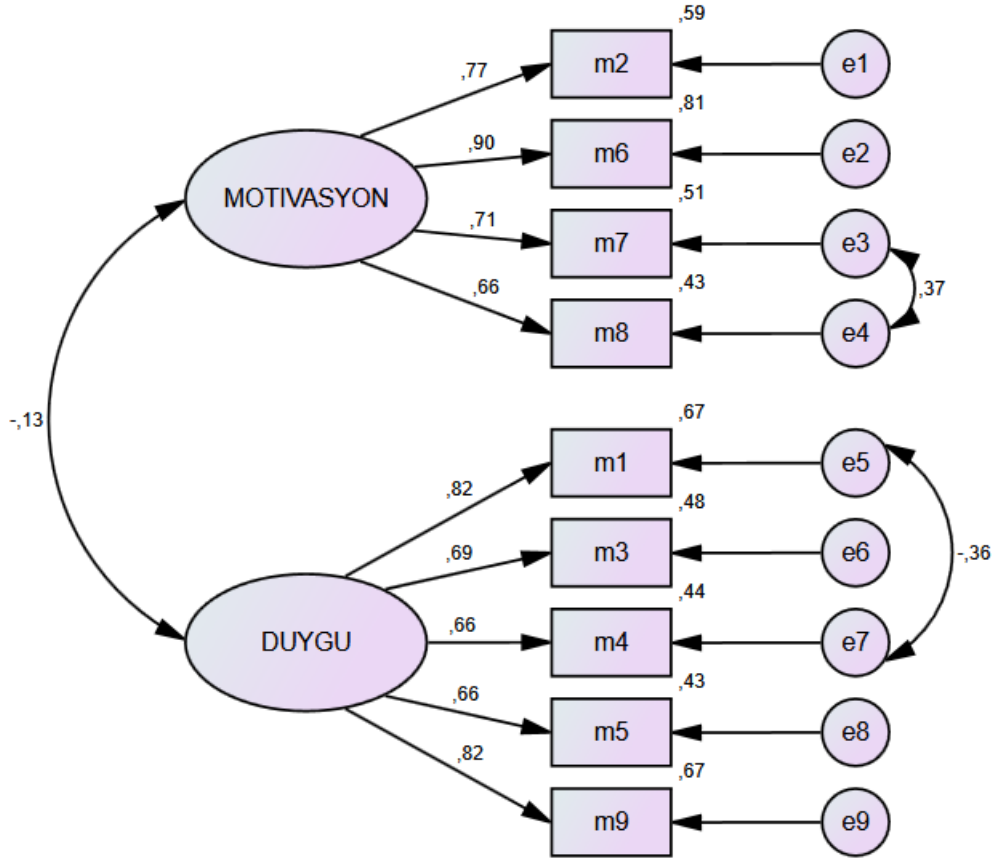
CFI=.92, TLI=.90, NFI=.90, GFI=.92 ve SRMR=.08 şeklinde bulunmuştur. Yapılan modifikasyonlar sonucu, RMSEA değeri hariç modelin doğrulandığını görülmektedir. Dolayısıyla modelin bu örnekleme kısmen doğrulandığını söylemek mümkündür.

Tablo 3.1. Durum Çaresizliği Ölçeğinin DFA Uyum İndekslerine İlişkin Değerleri

Parametre	Sonuç	Uyum Ölçütü
		Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/df	4.30	$2 < \chi^2/df < 5$
RMSEA	.11	$.05 < RMSEA < .08$
CFI	.92	$.90 < CFI < .95$
NFI	.90	$.90 < NFI < .95$
GFI	.92	$.90 < GFI < .95$
TLI	.90	$.90 < TLI < .95$
SRMR	.08	$0 < SRMR < .10$

Tablo 3.2. Faktör Maddeleri ve Madde Faktör Yük Değerleri

Madde No	Anlatım	Faktörler	
		Duygu	Motivasyon
M1	Bu aralar kendimi umutsuz hissediyorum.	.82	
M3	Bu aralar bir şeyler yapmam/harekete geçmem gerektiğini hissediyorum.	.69	
M4	Bu aralar yardıma ihtiyacım varmış gibi hissediyorum.	.66	
M5	Bu aralar kendimi yalnız hissediyorum.	.66	
M9	Bu aralar ne kadar çaresiz/umutsuz hissediyorsun?	.82	
M2	Bu aralar bir şeyler yapmam/harekete geçmem gerektiğini hissediyorum.		.77
M6	Bu aralar acilen bir şeyler yapmam/harekete geçmem gerektiğini hissediyorum.		.90
M7	Bu aralar hızlı hareket etmem gerektiğini hissediyorum.		.71
M8	Bu aralar bir şeyler yapmak için çok heyecanlı hissediyorum.		.66



Şekil 3.1. Durum Çaresizliği Ölçeğine İlişkin Ölçüm Modeli ve Faktör Yükleri

Şekil 3.1. de görüldüğü gibi ölçeğin yapı geçerliğinin test etmek amacıyla yapılan bu uygulama sonrasında ölçeğin 9 maddeli ve iki faktörlü yapısı doğrulanmış olup maddelerin uygulanan DFA sonucu madde faktör yüklerinin değerleri (λ) .66 ile .90 arasında olduğu belirlenmiştir.

3.2. Güvenirlik

Durum Çaresizliği Ölçeği için güvenilirlik çalışması yapılması işlemi öncesinde ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin geneli ve alt boyutları olan duygu ile motivasyon için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .80, .85, .84 bulunmuştur. Cronbach Alfa değerinin .70 ve üzerinde bulunması durumu ölçeğin güvenilirliğinin iyi olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2016). Bu bilgidan yola çıkarak Durum Çaresizliği Ölçeği güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.2. Durum Çaresizliği Ölçeğinin Geneli ve Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Cronbach Alfa Değeri
Genel	.80
Duygu	.84

Motivasyon

.85

3.3. Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Tablo 3.3. Durum Çaresizliği Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1. DÇÖ	1			
2. ASÖ	.43*	1		
3. PANAS (Negatif)	.53*	-.16	1	
4. PANAS (Pozitif)	-.49*	.27	-.41	1

* $p < .01$

Tablo 3.3. incelendiğinde Durum Çaresizliği Ölçeğinin yordayıcılık geçerliliğini incelemek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler arasındaki ilişki düzeyi Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. DÇÖ ile ASÖ arasında $p < .01$ anlamlılık düzeyinde $r = .43$ pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. DÇÖ ile PANAS (Negatif) arasında $p < .01$ anlamlılık düzeyinde $r = .53$ pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. DÇÖ ile PANAS (Pozitif) arasında $p < .01$ anlamlılık düzeyinde $r = -.49$ negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.4. Madde Analizi

Durum Çaresizliği Ölçeğinin madde analizleri, madde toplam korelasyonları dikkate alınarak analize tabi tutulmuştur. Katılımcıların ölçekte yer alan her bir maddeden aldığı puan ile ölçek sonunda aldığı toplam puan arasındaki ilişkinin incelenmesi ve her bir maddenin toplam elde edilen puan ile aynı yönde olup olmadığının belirlenebilmesi için madde toplam korelasyonları analizi yapılmıştır. Bir maddenin madde toplam korelasyonu, yapılan analizde yüksek bulunduğu durumda o maddenin toplam ile aynı yönde olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu sayede testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Madde toplam korelasyonu değeri .30 ve üzerinde olan maddelerin kabul edilebilir aralıkta olduğu kabul görmektedir (Büyüköztürk, 2010). Durum Çaresizliği Ölçeğinin, madde toplam korelasyonlarının .40 ile .63 arasında değiştiği görülmektedir. Bu bilgidен hareketle ölçeğin her bir maddesinin toplam ile aynı yönde hareket ettiğinin söylenmesi mümkündür.

Tablo 3.4. Madde Analizi Değerleri

Maddeler	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon	Ortalama (X)	Standart Sapma (Sx)
----------	--	-----------------	------------------------

Madde 1	.51	4.45	2.67
Madde 2	.44	2.53	2.62
Madde 3	.49	4.54	2.78
Madde 4	.43	5.06	2.87
Madde 5	.52	4.39	2.95
Madde 6	.41	2.97	2.61
Madde 7	.40	3.38	2.79
Madde 8	.63	4.34	2.78
Madde 9	.61	4.42	2.73

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Hannan ve Hackathorn (2020) tarafından bireylerde durum çaresizliğini ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasının yapılması amaçlanmıştır. Durum Çaresizliğini ölçmeyi amaçlayan bu ölçeğin orijinalinde bulunan toplam 9 maddeden oluşan ve 2 alt boyutta toplanan yapısı, uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda doğrulanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması için yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, ölçeğin kabul edilebilir uyum indeks değerlerine sahip olduğu söylenebilmektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .80 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular dahilinde ölçekten alınan toplam puan için bulunan bu değer kabul edilebilir aralıklar içinde yer aldığı söylenebilmektedir (Büyüköztürk, 2010).

Durum Çaresizliği Ölçeğinin (DÇÖ) ölçüt bağımlı geçerliliğini belirlemek için benzer ölçek olarak Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS Pozitif ve Negatif) kullanılmıştır. Ölçeklerde alınan toplam puanlar arasındaki ilişkiye bakıldığında ise aralarında DÇÖ ile ASÖ pozitif yönde anlamlı bir ilişki, PANAS Negatif ile DÇÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, DÇÖ ile PANAS Pozitif arasında anlamlı yönde negatif bir ilişki bulunmuştur. Durum Çaresizliği Ölçeğinin, daha sonra yapılabilecek bilimsel çalışmalarda, 9 maddeli 2 faktörlü yapısı ile işlevsel bir ölçme aracı olduğunun kanıtlanmış olması sayesinde ruh sağlığı uzmanlarının, danışanlardaki çaresizlik düzeyini belirlemelerinde kullanabilecekleri geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söylenebilmektedir.

Sonuç olarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen bu çalışma, Hannan ve Hackathorn (2020) tarafından bireylerdeki durum çaresizliği düzeyini ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeğin Türkçe formunun kabul edilebilir değerlere sahip olduğunu göstermiştir. Çaresizliğin giriş kısmında da belirtildiği üzere stres, kaygı gibi durumlardan farklı yapıları kapsadığı ve farklı bir muhtevayı ifade ettiğine dair bilimsel çalışmalar yapılabilir. Bu çalışma ruh sağlığı uzmanlarının danışanların belli bir duruma karşı duyduğu çaresizlik duygusunun düzeyinin belirlenmesinde önemli bir işlev görecektir. Yapılan bir çalışmada çaresizliğin bireylerin

depresyon durumunu belirlemede önem arz eden bir faktör olduğunu belirtilmektedir (Kiefer, 1990). Bu bilgiye dayanarak, literatürde öğrenilmiş çaresizlik ile depresyon arasındaki ilişkiyi belirten çalışmaların varlığı söz konusu olsa da, bir duruma dayalı çaresizlik ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek literatürdeki ilgili boşluğu dolduracaktır. Bu çalışmanın devamında da çaresizliğe dayalı bir depresyon sürecinden geçen bireyleri kapsayacak, sağaltıcı ve önleyici müdahalelerin olduğu bir grupta danışma süreci planlanabilir. Ölçek çaresizlik içinde bulunan spesifik gruplara uygulanarak (bağımlılar, aldatılmış eşler vs.) psikolojik yardım hizmetlerini planlamada kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Boysan, M. (2019). An integration of quadripartite and helplessness hopelessness models of depression using the Turkish version of the Learned Helplessness Scale (LHS). *British Journal of Guidance and Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1612033>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (15. Baskı). Pegem Akademi.
- Cohen S., & Williamson G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the united states. *The Social Psychology of Health*. (Eds. Spacapan S, Oskamp S, Newbury, CA: Sage). p. 31–67. https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002?email=RIFUZ1JKSTJwWWxtNFN4M05KRGU0MFdvbXJVcDZSZ1I3WUR5R0RxV21SMD0tLTIOSFd5Q2VacHFQSHg1ME5ONVB6bXc9PQ%3D%3D--9df6e1fdc172d071f735152115700206acc5db&utm_campaign=production-campaign-1643&utm_medium=email&utm_source=bulk_mailer
- Creswell J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. Edam Yayınları.
- ÇAPIK, C. (2014). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 196-205. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/29691>
- Erci, B. (2006). Reliability and validity of the turkish version of perceived stress scale. *Journal of Anatolia Nursing And Health Sciences*, 9 (1),57-62. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/60479/>
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College screening project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25 (6), 482–488. <https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Gençöz, F., Vatan, S., & Lester, D. (2006). Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeğinin türk örnekleminde güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 14 (1), 21-29. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000244
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/pozitif-ve-negatif-duygu-olcegi-toad.pdf>
- Gül, H., & Oktay, E. (2009). Türkiye ve dünyada kadınların çalışma hayatında yaşadıkları cam tavan algıları üzerine kavramsal bir çalışma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9, 18, 421-436. <https://hdl.handle.net/11492/1477>
- Güngör, D. (2016). Psikolojide ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanması kılavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (38), 104-112. <https://antalya.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120160000m000041.pdf>
- Hannan, C. E. (2019). Very superstitious: the relationship between desperation and superstitious behavior. *Murray State Theses and Dissertations*. 145 (5). <https://digitalcommons.murraystate.edu/etd/145>
- 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>
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of personality and social psychology*, 31 (2), 311. <https://doi.org/10.1037/h0076270>
- Hovardaoğlu, S. (1986). Öğrenilmiş çaresizlik. *Psikoloji Dergisi*. 5 (20). <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319860000m000414.pdf>
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>



- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23 (1), 407-412. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
- Seligman, M. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. *Psychology*, 6 (7). <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=57264>
- Shapiro, J., & Lie, D. (2004). A comparison of medical students' written expressions of emotion and coping and standardized patients' ratings of student professionalism and communication skills. *Medical Teacher*, 26 (8), 733-735. <https://doi.org/10.1080/01421590400016431>
- Vatan, S. & Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (3), 187-197. <https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-41035988-24c4.pdf>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54 (6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>