

Can Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ)'nin Geliştirilmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması

Development Of the Boredom Scale: A Scale Development Study

Dr. İslam DEVİREN

Milli Eğitim Bakanlığı

islamdeviren@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2515-3807>

Makale Başvuru Tarihi / Received: 18.07.2026

Makale Kabul Tarihi / Accepted: 31.08.2026

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, can sıkıntısını çok boyutlu bir yapı çerçevesinde değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek aracı olan Can Sıkıntısı Ölçeği'ni (CSÖ) geliştirmektir. Alanyazında can sıkıntısının büyük ölçüde tek boyutlu ya da sürekli eğilim düzeyinde ele alındığı; durumsal can sıkıntısının bilişsel, duygusal, motivasyonel ve sosyal bileşenlerini bütünsel bir kuramsal çerçevede değerlendirebilen araçların ise sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu boşluktan hareketle ölçek; tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlama olmak üzere altı kuramsal boyut temelinde yapılandırılmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle ulusal ve uluslararası alanyazın ayrıntılı biçimde incelenerek 42 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuş; psikoloji, Türkçe ve ölçek-değerlendirme alanlarındaki uzmanlardan alınan görüşler doğrultusunda kapsam geçerliği değerlendirilmiş ve form 36 maddeye indirilerek 5'li Likert tipi deneme formuna dönüştürülmüştür. Araştırma, biri açıklayıcı faktör analizi (AFA) için 272, diğeri doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için 334 olmak üzere toplam 606 yetişkin bireyden oluşan iki ayrı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. AFA bulguları, Kaiser-Meyer-Olkin katsayısının .815 ve Bartlett küresellik testinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiş; verilerin faktör analizine uygunluğu doğrulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda toplam varyansın %72,62'sini açıklayan ve 26 maddeden oluşan altı faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Maddelerin faktör yükleri .621 ile .935 arasında değer almıştır. DFA bulguları, altı faktörlü yapının veriyle yeterli düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuş; uyum iyiliği indeksleri (CMIN/df = 2.106; CFI = .946; GFI = .901; NFI = .903; RMSEA = .058; SRMR = .047) kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyinde değerler vermiştir. Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış faktör yükleri ise .54 ile .97 arasında değişmektedir. Elde edilen sonuçlar, CSÖ'nün can sıkıntısını çok boyutlu, kuramsal açıdan temellendirilmiş ve psikometrik açıdan desteklenmiş bir yapıda ölçekbildiğini göstermektedir.

AnahtarKelimeler: Can sıkıntısı, ölçek geliştirme, geçerlik, güvenilirlik

ABSTRACT

The aim of this research is to develop the Boredom Scale, a valid and reliable measurement tool that can assess boredom within a multidimensional framework. The literature shows that boredom is largely addressed at the level of unidimensionality or continuous tendency; and that tools capable of evaluating the cognitive, emotional, motivational, and social components of situational boredom within an integrated theoretical framework are limited. Based on this gap, the scale was structured on six theoretical dimensions: monotony, emptiness, apathy, loneliness, arousal, and restriction. In the scale development process, a pool of 42 items was created by thoroughly reviewing national and international literature; content validity was evaluated based on opinions from experts in psychology, Turkish language, and measurement-evaluation; and the form was reduced to 36 items and converted into a 5-point Likert-type trial form. The research was conducted on two separate study groups of 606 adults in total: one group of 272 for exploratory factor analysis (EFA) and another group of 334 for confirmatory factor analysis (CFA). Exploratory Factor Analysis (EFA) findings revealed a Kaiser-Meyer-Olkin coefficient of .815 and a statistically significant Bartlett's sphericity test, confirming the suitability of the data for factor analysis. The analysis yielded a six-factor structure consisting of 26 items, explaining 72.62% of the total variance. The factor loadings of the items ranged from .621 to .935. Confirmatory Factor Analysis (CFA) findings showed that the six-factor structure provided a sufficient fit to the data; goodness-of-fit indices (CMIN/df = 2.106; CFI = .946; GFI = .901; NFI = .903; RMSEA = .058; SRMR = .047) yielded acceptable and good fit values. The standardized factor loadings of the scale items ranged from .54 to .97. The results show that the Boredom Scale (GBS) can measure boredom in a multidimensional, theoretically grounded, and psychometrically supported manner.

Keywords: Boredom, scale development, validity, reliability

1. GİRİŞ

Can sıkıntısı, insan deneyiminin tarihsel ve evrensel bir parçası olmakla birlikte psikoloji bilimi içinde yeterince sistematik biçimde ele alınmamış olgulardan biri olma özelliğini uzun süre korumuştur (Vodanovich, 2003). Tarihsel kökleri itibarıyla değerlendirildiğinde, Schopenhauer (2007) göre insan hayatının ihtiyaç (arzu/acı) ile can sıkıntısı arasında gidip gelen bir sarkaç gibi olduğunu savunur. İhtiyaçlar karşılanmadığında acıyı, karşılandığında ise boşluğu ve can sıkıntısını doğurur. Benzer bir çizgide Fromm (1990) ise can sıkıntısını, insanın üretici güçlerinin felce uğramasının ve canlılığın yitirilmesinin bir deneyimi olarak tanımlar.

Psikoloji alanyazında can sıkıntısına yönelik erken dönem kavramsallaştırmalar, büyük ölçüde Lipps'in (1903) çalışmalarına dayanmaktadır. Lipps, can sıkıntısını yoğun psikolojik etkinlik gereksinimi ile çevresel uyarım eksikliği arasındaki çatışmadan kaynaklanan rahatsızlık hali olarak tanımlamış; bu tanım, sonraki kuramsal ve ampirik çalışmalar için belirleyici bir referans noktası oluşturmuştur. Fenichel (1951) ise kavramı farklı bir açıdan ele alarak can sıkıntısını, bireyin yapmak istediği etkinliği yapamaması ya da yapmak istemediği bir durumla yüzleşmek zorunda kalması bağlamında biçimlenen engellenme deneyimi olarak tanımlamıştır. Bu çerçevede, can sıkıntısını salt bir uyarım eksikliğinin ürünü olmaktan çıkararak istenç ve eylemlilik üzerindeki kısıtlamaların psikolojik bir sonucu olarak konumlandırmaktadır. Türk Dil Kurumu (2026) can sıkıntısını 'yapılacak iş olmaması ve meşguliyet imkânının bulunmaması nedeniyle hissedilen endişe ve bunalım' olarak tanımlarken, Amerikan Psikoloji Derneği (2024) bu kavramı 'çevredeki uyaranlarla etkileşim eksikliğinden kaynaklanan yorgunluk veya bıkkınlık hali' olarak açıklamaktadır.

Çağdaş psikoloji yazını, can sıkıntısının yalnızca geçici bir sıkılma durumu olmadığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar; ilgisizlik, olumsuz duygulanım, zamanın yavaş geçtiği algısı ve dikkat güçlüğü gibi birbirinden farklı fenomenolojik bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir deneyim olduğunu göstermektedir (Alda vd., 2015; van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2019). Bu bağlamda Eastwood ve arkadaşları (2012), can sıkıntısını dikkatin tatmin edici bir etkinliğe başarılı biçimde yönlendirilememesinden kaynaklanan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlayan ve kavrama güçlü bir bilişsel temel kazandıran dikkat temelli kuramsal çerçeveyi geliştirmişlerdir. Fahlman ve arkadaşları (2013) ise can sıkıntısını, bireyin çevresinden koparak hoşnut edici olmayan, sonsuz bir 'şimdi'ye sıkışması olarak nitelendirmiş; bu deneyimin ilgisizlik, yüksek ve düşük uyarılma, dikkatsizlik ve zaman algısı olmak üzere beş temel boyutlu bir yapı sergilediğini ampirik olarak doğrulamıştır.

Can sıkıntısının önemi yalnızca fenomenolojik açıklamalarla sınırlı kalmayıp bu duygu durumunun geniş bir psikopatolojik risk örüntüsüyle kesişmesinden de kaynaklanmaktadır. Ampirik bulgular, can sıkıntısının depresyon, kaygı, öfke, ilgisizlik ve düşmanlık gibi çeşitli olumsuz duygu durumlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu tutarlı şekilde göstermektedir. Lise öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmalar, can sıkıntısı ile depresyon ve kaygı arasında belirgin ilişkiler saptamıştır (Wolniewicz vd., 2020). Lee ve Zelman (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Kısa Can Sıkıntısı Ölçeği ve DASS-21 araçları kullanılarak can sıkıntısının stres, depresyon ve kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bunlara ek olarak, Elhai ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışma, can sıkıntısının telefon bildirimleriyle kesintiye uğratılma ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlendiğini göstermiştir. Peters ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada ise sınırlı sosyalleşme koşullarıyla birlikte seyreden can sıkıntısının intihar düşüncelerinde dalgalanmalara yol açabileceği ve riskli davranışlar aracılığıyla ölümcül sonuçlara zemin hazırlayabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, can sıkıntısının iş, okul, ev ve boş zaman etkinlikleri gibi farklı yaşam alanlarında ortaya çıkabilen ve uzun süreli seyrettiğinde dikkatsizlik, uykusuzluk, okula devamsızlık, stres, madde kullanımı ile akademik başarısızlık gibi psikososyal sonuçlarla ilişkilendirilen önemli bir risk etmeni olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Güner, Okan ve Kardaş, 2021).

Ölçme yazını açısından değerlendirildiğinde, can sıkıntısı kavramını farklı bağlamlarda ele alan çeşitli araçların geliştirilmiş olduğu görülmektedir. Bu araçlar arasında Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990), Cinsel Can Sıkıntısı Ölçeği (Watt ve Ewing, 1996), İlişkisel Can Sıkıntısı Ölçeği (Harasymchuk ve Fehr, 2012), Çok Boyutlu Can Sıkıntısı Durumu/Düzeyi Ölçeği (Fahlman vd., 2013), Serbest Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (Ragheb ve Merydith, 2001) ve Akademik Can Sıkıntısı ile Baş Etme Ölçeği (Nett, Goetz ve Daniels, 2010) sayılabilir. Söz konusu araçlar can sıkıntısının bağlama duyarlı doğasını yakalamaya yönelik önemli katkılar sunmakla birlikte, mevcut ölçeklerin büyük çoğunluğunun sürekli can sıkıntısı eğilimine (trait boredom) odaklandığı; can sıkıntısı durumunun (state boredom) çok boyutlu yapısını bütünsel bir kuramsal çerçevede değerlendirme konusunda yetersiz kaldığı görülmektedir (Mercer-Lynn, Hunter ve Eastwood, 2013). Bu durum, can sıkıntısının dikkat, anlam arayışı ve motivasyonel

dinamiklerle etkileşen karmaşık doğasının tek boyutlu puanlarla ya da birbirinden kopuk alt boyutlarla yeterince temsil edilememesine yol açmaktadır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

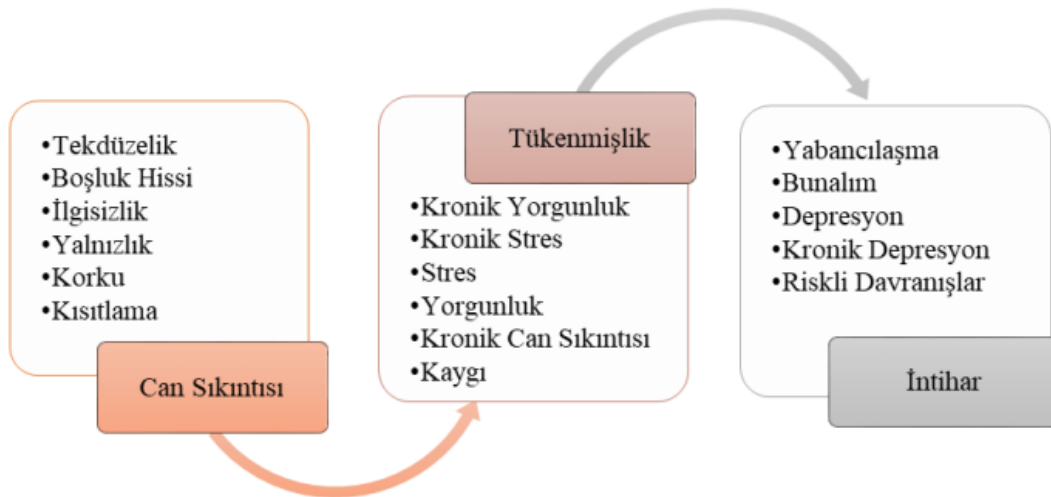
Can sıkıntısı, geleneksel yaklaşımlarda tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiş ve düşük-yüksek bir süreklilik üzerinde konumlandırılmıştır (Farmer ve Sundberg, 1986). Ancak son yıllarda gerçekleştirilen teorik ve ampirik çalışmalar, bu anlayışın yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Goetz ve Frenzel (2006), akademik bağlamda yürüttükleri araştırmalarda can sıkıntısının kayıtsız, kalibrasyonel, arayışçı ve reaktif olmak üzere niteliksel açıdan birbirinden ayrılan farklı biçimler sergileyebildiğini saptamıştır. Bu tipoloji, can sıkıntısının homojen bir deneyim olmadığını ve farklı bilişsel, duygusal ile motivasyonel profiller sergileyebileceğini ampirik düzeyde desteklemiştir.

Fahlman ve arkadaşları (2013), bu çok boyutlu yapıyı daha da sistematik bir biçimde ele alarak can sıkıntısı durumunun ilgisizlik, yüksek uyarılma, düşük uyarılma, dikkatsizlik ve zaman algısı olmak üzere beş temel boyuttan oluştuğunu doğrulamıştır. Bu ampirik bulgular, can sıkıntısının karmaşık fenomenolojik yapısını daha kapsamlı biçimde yansıtmakta ve farklı can sıkıntısı profillerinin tanımlanmasına olanak tanımaktadır. Nitekim tek boyutlu ölçüm yaklaşımlarının, can sıkıntısının dikkat, anlam arayışı ve motivasyonel dinamiklerle etkileşen karmaşık yapısını yeterince temsil edemediği bu bulgularla birlikte daha da belirginleşmiştir (Mercer-Lynn, Hunter ve Eastwood, 2013).

2.1. Altı Boyutlu Model: Kuramsal Temellendirme

Mevcut araştırma bulgularının sistematik bir sentezi, can sıkıntısının homojen bir duygu durumu olmaktan ziyade farklı duygulanım, motivasyon ve bilişsel profiller sergileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymaktadır (Goetz ve Frenzel, 2006; Fahlman vd., 2013). Bu bağlamda, İçel ve Ayar (2023) tarafından geliştirilen akış diyagramı kuramsal katkı sunmaktadır. Söz konusu model; tekdüzellik ve boşluk hissi gibi belirleyiciler ile tükenmişlik, kronik stres, riskli davranışlar ve depresif belirtiler gibi kısa ve uzun erimli sonuçlar arasındaki nedensel ilişkileri bütünlük bir çerçevede görselleştirmektedir (Smith, 1981; Fisher, 1993; Schaufeli ve Salanova, 2014). Bu model, can sıkıntısının yalnızca geçici ve ihmal edilebilir bir duygu olmadığını; özellikle iş ve özel yaşam bağlamlarında kronikleştiği durumlarda psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerinde belirgin olumsuz sonuçlar doğurabildiğini vurgulayan bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Şekil 1: Can Sıkıntısı Akış Diyagramı



Kaynak: (İçel & Ayar, 2023)

Can sıkıntısının fenomenolojik yapısı bu çerçevede altı temel boyut üzerinden açıklanabilir. Bu boyutlar; motivasyonel, bilişsel ve sosyal eksenleri kapsayarak can sıkıntısının heterojen doğasını ve farklı görünüm biçimlerini açıklamaya katkı sağlamaktadır.

İlk boyut olan tekdüzellik, can sıkıntısının bilişsel zeminini oluşturur ve yinelenen, düşük çeşitlilik içeren deneyimlerin algısal ve zamansal özelliklerini betimler. Bu boyutta dikkatin aşamalı olarak zayıflaması ve öznel zaman algısının uzaması, başka bir deyişle zamanın daha yavaş akıyormuş gibi hissedilmesi, öne çıkan

temel göstergeler arasında yer alır. Tekdüze uyaranlar ve monoton etkinliklerin beyin etkinliğindeki azalmayla ilişkili olduğu ve can sıkıntısı yaşantısını pekiştirdiği bilinmektedir (Zakay ve Block, 1997).

İkinci boyut olan boşluk hissi, yaşam deneyimlerinin anlam ve amaç bakımından aşınması ve bunun sonucunda bireyin yaşamını 'anlamsız' ya da 'tercih edilmeyen' bir durumda algılamasıyla tanımlanmaktadır. Kendini belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 2000) çerçevesinde değerlendirildiğinde, özerklik, yeterlik ve ilişkilenme gereksinimlerinin sistematik biçimde karşılanmaması yaşamın öznel anlamının zayıflamasına ve genel motivasyonun düşmesine zemin hazırlamaktadır. Bu boyut, Frankl'ın (2009) varoluşsal boşluk kavramıyla da kuramsal bir bütünlük içinde değerlendirilebilir.

Üçüncü boyut olan ilgisizlik, yaklaşma motivasyonundaki zayıflamaya bağlı olarak davranışa başlama ve sürdürme isteğinin azalmasıyla tanımlanmaktadır. İlgisizlik, ödül işleme ve motivasyon süreçlerindeki işlevsel güçlüklerle ilişkilendirilmekte; bireyin etkinliklere karşı pasif bir tutum geliştirmesi, katılımdan uzaklaşması ve çevresel uyaranlara yönelik bilinçli farkındalığının azalması biçiminde dışavurulmaktadır (Danckert & Merrifield, 2018). Dördüncü boyut olan yalnızlık ise algılanan sosyal kopukluk ve aidiyet eksikliğiyle tanımlanmakta; sosyal bağlantıların niceliksel ya da niteliksel açıdan yetersiz olması durumunda belirginleşmektedir. Kızıldağ (2009) yalnızlığı, bireyin mevcut ya da gelecekte iletişime geçebileceği kişilerin yokluğuna ilişkin kaygıyla birlikte yaşanan rahatsız edici bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Koçak (2003) ise iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasına karşın kent yaşamının dönüşen yapısı ve modernleşme süreçlerinin, sevgi, kabul görme, ait olma ve anlaşılma gibi temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmasını güçleştirebileceğine dikkat çekmektedir.

Beşinci boyut olan uyarılma, bireyin optimal uyarılma düzeyine ulaşamamasıyla ilgilidir ve hem düşük hem de yüksek uyarılma koşullarında can sıkıntısını tetikleyebilir. Berlyne (1960)'nin çalışmalarında öne çıkan bu boyuta göre, düşük uyarılma durumunda çevreden gelen uyaranların yetersiz ya da bireyin gözünde değersiz/ilgisiz bulunması rahatsız edici bir can sıkıntısı deneyimini başlatabilmektedir. Öte yandan yüksek uyarılma koşullarında bireyler daha kaygılı hissedebilmekte, artan heyecanı düzenlemekte güçlük çekebilmekte ve nasıl davranacaklarına ilişkin kararsızlık yaşayabilmektedirler. Bu durum, etkinlik öncesinde ya da etkinlik sırasında ketlenmeye yol açarak can sıkıntısını artırabilmektedir (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012).

Altıncı ve son boyut olan kısıtlama, dışsal ya da kurumsal engellerin bireyin özerkliğini ve eylem seçeneklerini daraltmasıyla ortaya çıkan ve algılanan kontrol kaybıyla yakından ilişkili bir yapıyı betimlemektedir. Geiwitz (1966)'e göre kısıtlanma deneyimi altındaki birey, arzuladığı hedefin bilincinde olsa dahi iradesi üzerindeki baskı nedeniyle bu hedefe yönelik aktif bir arayış içine giremez. Bu boyut, can sıkıntısını yalnızca durağan bir boşluk hali olarak değil; bastırılmış bir irade, engellenmiş bir eylemlilik ve doyumsuzlukla sonuçlanan bir 'hareketsiz bırakılma' durumu olarak tanımlamaktadır. Deci ve Ryan'ın (2000) kendini belirleme kuramı çerçevesinde özerklik gereksiniminin düzenli biçimde engellenmesi, motivasyonel kopukluğu artırarak can sıkıntısına yakınlığı güçlendirebilmektedir.

Bu altı boyutlu kavramsallaştırma; can sıkıntısının bireysel, sosyal ve kurumsal düzeylerde nasıl ortaya çıktığını ve hangi mekanizmalar üzerinden psikolojik iyi oluş ile yaşam kalitesini olumsuz etkileyebildiğini anlamaya yönelik bütüncül ve teorik açıdan tutarlı bir çerçeve sunmaktadır. Her bir boyut, can sıkıntısının özgül yaşantısal ve olası kökensel örüntülerini görünür kılarak klinisyenler ve danışmanlar tarafından geliştirilecek hedefe yönelik müdahaleler için somut bir zemin oluşturabilmektedir.

Can sıkıntısı, insan psikolojisinin önemli bir boyutunu oluşturmasına karşın ölçme araçlarının yetersizliği ve kavramsal tutarsızlıklar nedeniyle araştırmalarda gerçek ağırlığını uzun süre kazanamamıştır (Vodanovich, 2003). Var olan ölçeklerin büyük çoğunluğunun sürekli can sıkıntısı eğilimini esas aldığı, durumsal can sıkıntısını bütünlük bir çerçevede değerlendiren araçların ise sınırlı kaldığı görülmektedir. Oysa çağdaş araştırmalar, can sıkıntısının anlam arayışı, dikkat düzenleme ve öz-düzenleme süreçleriyle derin bir etkileşim içinde olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymaktadır (Danckert & Elpidorou, 2023; Eastwood vd., 2012). Bu gelişmeler, can sıkıntısının çok boyutlu doğasını dikkate alan, kuramsal temelli ve psikometrik açıdan sağlam bir ölçme aracının geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Bu doğrultuda gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı, can sıkıntısını tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlanma boyutlarında geçerli ve güvenilir biçimde ölçebilen bir araç olarak Can Sıkıntısı Ölçeği'ni (CSÖ) geliştirmektir. Bu amaca ulaşılması sürecinde sistematik madde oluşturma çalışmaları yürütülmüş, pilot testler gerçekleştirilmiş, faktör yapısı doğrulanmış ve kapsamlı geçerlik-güvenilirlik kanıtları üretilmiştir.

Araştırmanın bilimsel önemi birçok düzlemde değerlendirilebilir. Kuramsal açıdan CSÖ, can sıkıntısının çok boyutlu yapısını bütünleşik bir modelde ele alarak alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu sayede araştırmacıların can sıkıntısının farklı boyutlarını ayrı ayrı inceleyebilmesi ve boyutlar arası karşılaştırmalar yapabilmesi mümkün hâle gelmektedir. Klinik ve uygulamalı düzeyde ise CSÖ, ruh sağlığı profesyonellerine bireylerin can sıkıntısı profillerini ayrıntılı biçimde değerlendirme ve buna göre hedefe yönelik müdahaleler planlama olanağı tanıyacaktır. Özellikle can sıkıntısının depresyon, kaygı ve intihar ideasyonu ile olan ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda (Lee & Zelman, 2019; Peters vd., 2020), bu aracın klinik değerlendirme süreçlerine sağlayabileceği katkı önemlidir. Eğitimsel bağlamda ise akademik ortamlarda tekdüzellik ve ilgisizlik boyutlarının ölçülmesi, öğrenci bağlılığı ile motivasyonuna ilişkin daha ayrıntılı ve işlevsel bilgiler üretilmesine olanak verecektir (Pekrun vd., 2010; Nett, Goetz & Daniels, 2010). Son olarak, boyutsal puanlama sisteminin sunduğu çok katmanlı profil bilgisi, daha önce gözden kaçan heterojenlik örüntülerini görünür kılarak araştırmaların açıklayıcı gücünü önemli ölçüde artıracaktır (Biolcati, Passini & Mancini, 2016; Spaeth, Weichold ve Silbereisen, 2015).

Kuramsal ve yöntemsel boşluktan hareketle Can Sıkıntısı Ölçeği (CSÖ) geliştirilmiştir. CSÖ; tekdüzellik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlanma olmak üzere altı kuramsal bileşen altında can sıkıntısını geçerli, güvenilir ve bağlama duyarlı biçimde ölçebilen kısa ve uygulanabilir bir araç olarak tasarlanmıştır. Bu ölçek aracılığıyla can sıkıntısının çok boyutlu doğasının kuramsal temellere dayalı olarak ayrıştırılması, kavramsal netliğin sağlanması ve araştırma-uygulama bütünlüğünün güçlendirilmesi hedeflenmektedir.

3. YÖNTEM

Bu araştırma, bireylerin can sıkıntı düzeyini ölçmek üzere bir ölçek geliştirme amacı taşıyan, nicel bir araştırma yöntemi ve tarama modeli temel alınarak yürütülmüştür. Bu bölümde, ölçek geliştirme sürecinin aşamaları ayrıntılı bir şekilde açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın örneklemi

CSÖ'nün psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yapılandırılan çalışmada, sosyal bilimlerde yaygın biçimde kullanılan kolayda örnekleme yöntemiyle katılımcılara çevrim içi form yoluyla ulaşılmıştır. Örneklem büyüklüğüne ilişkin yaygın bir kural olarak, faktör analizi gibi ölçek geliştirme çalışmalarında madde sayısının en az 4–5 katı kadar katılımcıya ulaşmanın yeterli olabileceği ifade edilmektedir (MacCallum vd., 2001; Bryman ve Cramer, 2001). Bu bağlamda 36 maddelik bir ölçek için önerilen örneklem büyüklüğü yaklaşık 180–360 aralığındadır. Çalışma kapsamında ulaşılan örneklemin bu aralığı karşılaması, analizler için yeterlilik açısından önemli bir dayanak sunmaktadır.

Araştırma kapsamında, Can Sıkıntısı Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek amacıyla iki farklı çalışma grubundan yararlanılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), 272 yetişkin bireyden oluşan ilk çalışma grubu üzerinde; elde edilen faktör yapısını doğrulamak amacıyla ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), 334 yetişkin bireyden oluşan ikinci ve bağımsız bir çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Her iki çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler ve betimsel istatistikler ayrıntılı olarak incelenmiş olup, AFA çalışma grubuna ait bulgular Tablo 1'de, DFA çalışma grubuna ait bulgular ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1: Açıklayıcı Faktör Analizi Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	106	39,0
	Kadın	166	61,0
Yaş	17-30 Yaş	220	80,9
	31 ve Üstü Yaş	52	19,1
Öğrenim Durumu	Lisans	250	91,9
	Lisansüstü	22	8,1

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireylerin %61,0'ını (n = 166) kadınlar, %39,0'ını (n = 106) ise erkekler oluşturmaktadır. Bu dağılım, çalışma grubunda kadın katılımcıların daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir. Yaş değişkeni açısından incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun 17–30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Nitekim katılımcıların %80,9'u (n = 220) 17–30 yaş grubunda yer alırken, %19,1'i (n = 52) 31 yaş ve üzerindedir. Bu bulgu, AFA çalışma grubunun ağırlıklı olarak genç yetişkin bireylerden oluştuğuna işaret etmektedir. Öğrenim durumu bakımından değerlendirildiğinde ise katılımcıların %91,9'unun (n = 250) lisans, %8,1'inin (n = 22) lisansüstü düzeyde öğrenime sahip olduğu belirlenmiştir. Genel olarak bu bulgular, AFA çalışma grubunun çoğunlukla kadın, genç yaş grubunda ve lisans düzeyinde öğrenim gören bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2: Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	134	40,1
	Kadın	200	59,9
Yaş	17-30 Yaş	270	80,8
	31 ve Üstü Yaş	64	19,2
Öğrenim Durumu	Lisans	259	77,5
	Lisansüstü	75	22,5

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %59,9'unun (n = 200) kadın, %40,1'inin (n = 134) ise erkek olduğu görülmektedir. Bu dağılım, DFA çalışma grubunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun 17–30 yaş aralığında yer aldığı anlaşılmaktadır. Nitekim katılımcıların %80,8'i (n = 270) 17–30 yaş grubunda bulunurken, %19,2'si (n = 64) 31 yaş ve üzerindedir. Bu bulgu, DFA çalışma grubunun ağırlıklı olarak genç yetişkin bireylerden oluştuğuna işaret etmektedir. Öğrenim durumu bakımından incelendiğinde ise katılımcıların %77,5'inin (n = 259) lisans, %22,5'inin (n = 75) lisansüstü düzeyde öğrenime sahip olduğu belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, DFA çalışma grubunun çoğunlukla kadın, 17–30 yaş aralığında ve lisans düzeyinde öğrenim gören bireylerden oluştuğu söylenebilir.

3.2. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

Can Sıkıntısı Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde öncelikle can sıkıntısı olgusuna ilişkin ulusal ve uluslararası alanyazın ayrıntılı biçimde incelenmiş; kavramın kuramsal temelleri, boyutsal yapısı ve benzer ölçme araçlarında öne çıkan içerikler değerlendirilmiştir. Yapılan bu inceleme sonucunda can sıkıntısının tek boyutlu bir yaşantıdan ibaret olmadığı, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal yaşantılarında farklı görünümlemlerle ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Bu doğrultuda ölçeğin kuramsal yapısı; tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlama olmak üzere altı alt boyut çerçevesinde yapılandırılmıştır. Belirlenen bu kavramsal çerçeve doğrultusunda başlangıçta toplam 42 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur.

Oluşturulan 42 maddelik taslak ölçek formu, kapsam geçerliliği ile madde ifadelerinin dil, anlatım ve anlaşılabilirlik bakımından uygunluğunu değerlendirmek amacıyla uzman görüşüne sunulmuştur. Bu doğrultuda taslak form, çalışma konusu hakkında bilgilendirilen ve ilgili alanda yetkinliği bulunan Psikoloji, Türkçe ve Ölçme ve Değerlendirme alanlarından uzmanlar tarafından incelenmiştir. Uzman görüşlerinin sistematik biçimde toplanabilmesi amacıyla, her bir maddenin “uygun”, “kısmen uygun” ve “uygun değil” seçenekleri üzerinden değerlendirildiği üçlü derecelendirme formu hazırlanmış ve e-posta yoluyla uzmanlara iletilmiştir. Uzman değerlendirme formunda maddeler; can sıkıntısı yapısını ölçme yeterliliği, ilgili boyutla kuramsal uyumu, ifade açıklığı, dilin uygunluğu, hedef kitleye uygunluk, tek yargı içermesi ve anlam belirsizliğinden uzak olması gibi ölçütler çerçevesinde ele alınmıştır. Uzmanlardan elde edilen geri bildirimler doğrultusunda bazı maddelerde dilsel ve anlamsal düzenlemeler yapılmış; benzer içerik taşıyan, ayırt ediciliği düşük bulunan ya da kapsamı yeterince temsil etmediği değerlendirilen maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu süreç sonunda 42 maddeden oluşan ilk taslak form 36 maddeye indirilmiş ve ölçeğin deneme formu oluşturulmuştur.

Uzman değerlendirme sürecinin ardından oluşturulan 36 maddelik deneme formu, hedef grubun maddeleri anlama düzeyini ve ölçeğin işleyişini değerlendirmek amacıyla uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçek, katılımcıların can sıkıntısına ilişkin yaşantılarını derecelendirebilmelerine olanak sağlamak üzere 5'li Likert tipi yapıda düzenlenmiştir. Bu kapsamda katılımcılardan her bir maddeye ilişkin deneyim sıklıklarını “Hiçbir Zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık Sık (4)” ve “Her Zaman (5)” seçeneklerinden uygun olanı işaretleyerek belirtmeleri istenmiştir. Böylece bireylerin can sıkıntısı deneyimlerinin süreklilik gösteren bir yapı içerisinde, nicel ve karşılaştırılabilir biçimde ölçülmesi amaçlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, Can Sıkıntısı Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular sunulmaktadır. Öncelikle ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmış; elde edilen faktör yapısının doğrulanması amacıyla ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

4.1. Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu aşamasında, başlangıçta 36 maddeden oluşan taslak ölçek 272 katılımcıya uygulanmış ve elde edilen veriler SPSS 22.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. AFA, bir ölçek aracıda yer alan maddelerin altında yatan gizil yapıları belirlemek ve bu maddelerin hangi faktörler altında kümelendiğini ortaya koymak amacıyla kullanılan temel istatistiksel tekniklerden biridir. Bu çalışmada faktör yapısının belirlenmesinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Components Analysis, PCA) tercih edilmiş, elde edilen faktörlerin daha açık ve yorumlanabilir bir biçimde ortaya konulabilmesi için ise Varimax döndürme tekniğinden yararlanılmıştır. Madde eleme sürecinde öncelikle anti-image korelasyon değerleri incelenmiş ve .30'un altında kalan maddelerin ölçekten çıkarılması esas alınmıştır (Coşkun vd., 2015). Ardından, faktör yükleri değerlendirilmiş ve .50'nin altında faktör yüküne sahip maddeler ölçekten çıkarılmıştır (Karagöz ve Bardakçı, 2020). Bu işlem, ölçekte yer alan tüm maddelerin kabul edilebilir düzeyde faktör yüküne ulaşmasına kadar aşamalı biçimde sürdürülmüştür. Gerçekleştirilen analizler sonucunda toplam 10 madde ölçekten çıkarılmış ve ölçeğe son olarak 26 maddelik yapı kazandırılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmadan önce, veri setinin faktör analizine dağılımı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) oranları yeterli ölçüm yoluyla değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır.

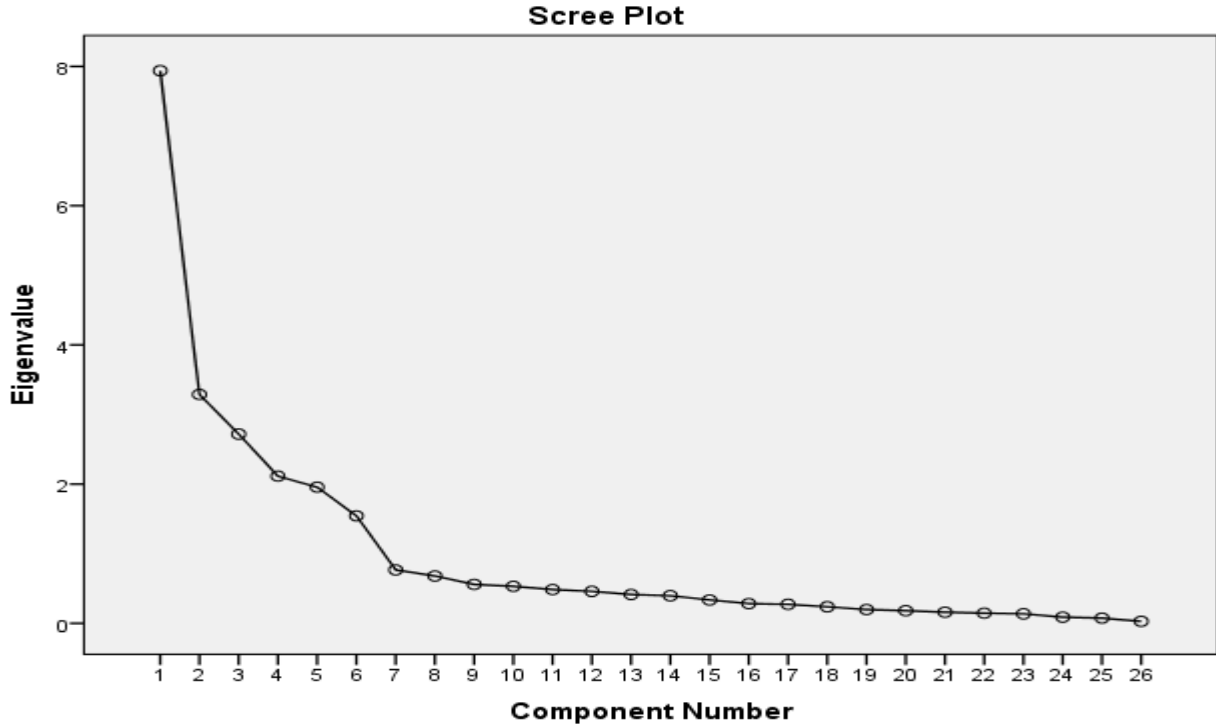
Tablo 3: Açıklayıcı Faktör Analizi İçin KMO ve Bartlett Küresellik Testi Bulgular

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	,815
Bartlett Küresellik Testi (χ^2)	597,907
p	< .001

Tablo 3 incelendiğinde, ölçeğe ilişkin Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlilik katsayısının .815 olduğu görülmektedir. KMO değerinin .80'in üzerinde olması, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli düzeyde olduğunu ve verilerin faktör analizi uygulamaya elverişli olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011; Karagöz, 2021). Ayrıca uygulanan Bartlett Küresellik Testi sonucu elde edilen ki-kare değeri ($\chi^2 = 597.907$) anlamlı olarak anlamlıdır (Büyüköztürk, 2011; Can, 2019). Bu bulgular, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

Can sıkıntısı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizinde, faktör sayısının belirlenmesinde serpilme diyagramı esas alınmıştır. Karagöz (2021), faktör sayısına karar verme aşamasında özdeğerlerin grafiksel dağılımını gösteren serpilme diyagramının incelenmesinin önemli bir ölçüt olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda, ölçeğe ilişkin maddelerin özdeğerleri dikkate alınarak oluşturulan serpilme diyagramı Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1: Serpilme Diyagramı (Scree-Plot)



Şekil 1’de görüldüğü üzere; ölçeğe ait maddelerin özdeğerleri esas alınarak oluşturulan serpilme diyagramı incelendiğinde, altıncı faktörden itibaren eğrinin kırılma noktasına ulaştığı ve yatay bir seyir izlediği belirlenmiştir. Scree Plot analizinden elde edilen bu bulgu, ölçeğin altı faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Faktör sayısının belirlenmesinde Kaiser ölçütü de dikkate alınmış ve yalnızca özdeğeri 1’in üzerinde olan faktörler analize dâhil edilmiştir (Karagöz, 2021). Ayrıca ölçeğin yapı geçerliğini desteklemek amacıyla faktörlerin açıkladığı toplam varyans oranı incelenmiş olup, elde edilen bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4: Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Toplam Açıklanan Varyans Değerleri

Boyutlar	Toplam	% Varyans	% Kümülatif
1	4,113	15,82	15,82
2	3,39	13,039	28,859
3	2,963	11,397	40,256
4	2,902	11,163	51,419
5	2,813	10,819	62,238
6	2,699	10,382	72,62

Tablo 4 incelendiğinde, özdeğeri 1’in üzerinde olan toplam altı faktörün bulunduğu görülmektedir. Kaiser ölçütüne göre yalnızca özdeğeri 1’in üzerinde olan faktörler değerlendirmeye alındığından, tabloya da bu altı faktör yansıtılmıştır (Karagöz, 2021). Elde edilen bulgulara göre, birinci faktör toplam varyansın %15,82’sini, ikinci faktör %13,04’ünü, üçüncü faktör %11,40’ını, dördüncü faktör %11,16’sını, beşinci faktör %10,82’sini ve altıncı faktör ise %10,38’ini açıklamaktadır. Altı faktörün birlikte açıkladığı toplam varyans oranı %72,62 olarak hesaplanmıştır. Açıklanan toplam varyans oranının %50’nin üzerinde olması, ölçeğin faktör yapısının yeterli düzeyde olduğunu ve yapı geçerliğinin desteklendiğini göstermektedir (Karagöz, 2021). Bu doğrultuda, ölçeğin altı faktörlü yapısının istatistiksel açıdan geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olduğu söylenebilir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bileşenler matrisi, ölçek maddelerinin faktör yüklerini ve ait oldukları faktörleri göstermektedir. Analiz bulguları doğrultusunda ölçeğin altı faktörlü bir yapı sergilediği belirlenmiş, her bir maddenin ilgili faktördeki yük değeri ve faktörlere göre dağılımı Tablo 5'te ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 5: Maddelerin Faktörlere Dağılımı ve Maddelere Ait İstatistiksel Veriler

Maddeler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6
M1						,814
M2						,731
M4						,809
M6						,812
M5		,914				
M8		,805				
M10		,873				
M12		,813				
M14				,779		
M15				,778		
M17				,693		
M18				,793		
M19			,725			
M20			,631			
M22			,737			
M23			,746			
M24			,692			
M26	,926					
M27	,822					
M28	,935					
M29	,827					
M30	,764					
M32					,829	
M33					,621	
M35					,807	
M36					,752	

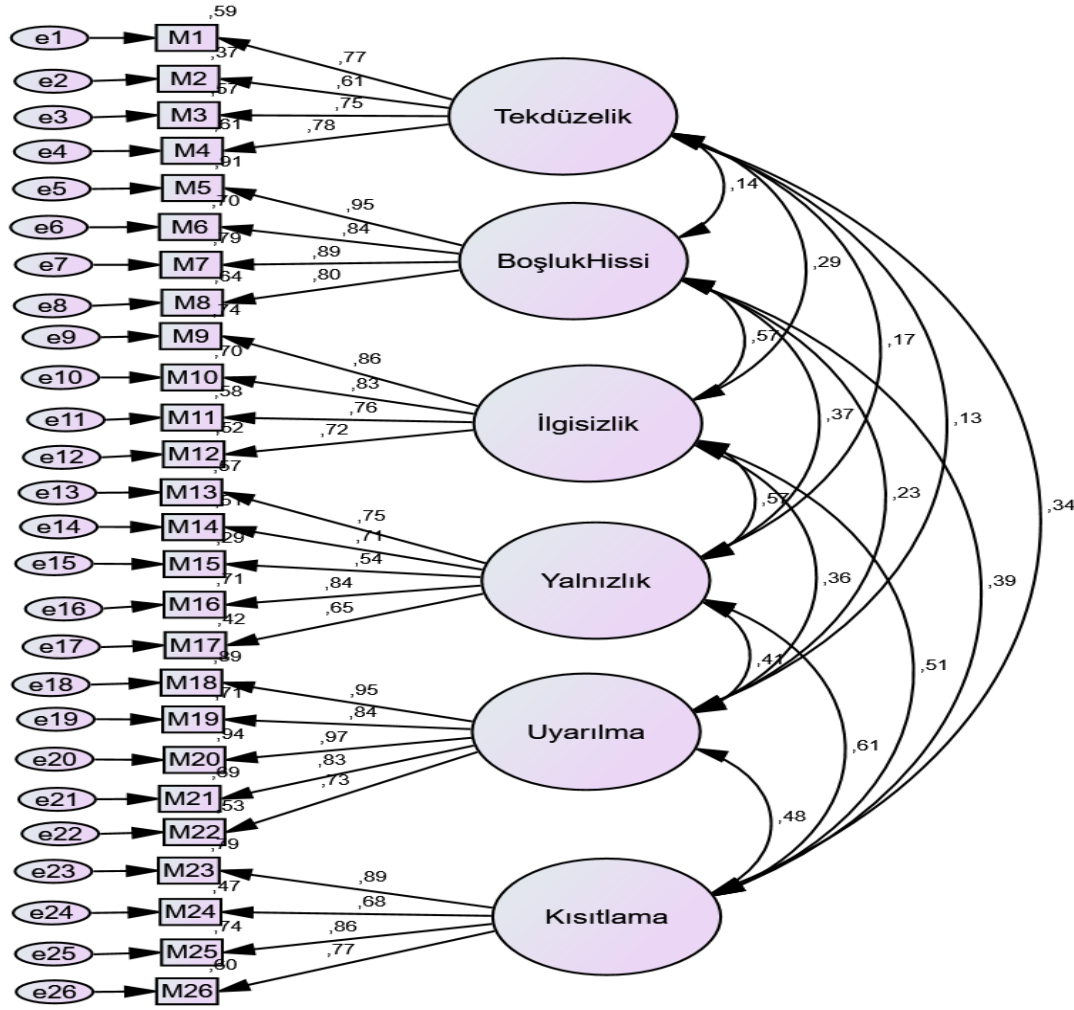
Tablo 5 incelendiğinde, ölçeği oluşturan maddelerin altı faktör altında toplandığı ve maddelerin faktör yüklerinin .621 ile .935 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, maddelerin ait oldukları faktörlerle yeterli ve çoğunlukla yüksek düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle her bir maddenin yalnızca bir faktörde yüksek yük değerine sahip olması, çapraz yüklenme sorununun düşük olduğunu ve faktör yapısının belirgin biçimde ayrıştığını göstermektedir. Faktör 1 ve Faktör 2’de yer alan maddelerin daha yüksek yük değerlerine sahip olması, bu boyutların daha güçlü temsil edildiğine işaret ederken; diğer faktörlerde yer alan maddelerin de kabul edilebilir yük değerleri sergilediği anlaşılmaktadır. Genel olarak bu bulgular, ölçeğin altı faktörlü yapısının istatistiksel olarak doğrulandığını, maddelerin ilgili faktörleri yeterli düzeyde temsil ettiğini ve ölçeğin yapı geçerliği açısından uygun bir görünüm sunduğunu göstermektedir.

4.2. Doğrulatoryı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Doğrulatoryı Faktör Analizi (DFA), önceden belirlenen kuramsal modelin veya Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen faktör yapısının araştırma verileriyle uyum düzeyini test etmek amacıyla kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Açımlayıcı Faktör Analizi'nden farklı olarak DFA, yeni faktörler ortaya çıkarmaktan ziyade önerilen ölçme modelinin doğruluğunu sınamayı amaçlamaktadır (Mulaik, 2009). Bu kapsamda, can sıkıntısı ölçeğinin yapı geçerliğini değerlendirmek ve altı faktörlü ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla Doğrulatoryı Faktör Analizi uygulanmıştır. Analizler, SPSS ve AMOS programı aracılığıyla yürütülmüştür.

Geçerlik çalışmalarının bir diğer aşamasında, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda elde edilen altı faktörlü yapının doğrulanması amacıyla Doğrulatoryı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu kapsamda, ölçek 334 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden analiz edilmiştir. DFA sürecinde, literatürde önerildiği üzere standartlaştırılmış faktör yüklerinin en az 0,50 düzeyinde olması ölçütü dikkate alınmıştır (Şahin ve Taşkaya, 2010). Yapılan analizler sonucunda, ölçeği oluşturan tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,50'nin üzerinde olduğu belirlenmiş ve bu nedenle herhangi bir madde analiz dışı bırakılmamıştır. Böylece, 26 maddeden oluşan Can Sıkıntısı Ölçeğinin altı faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür. Ölçeğe ilişkin doğrulatoryı faktör analizi modeli ve standartlaştırılmış faktör yükleri Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2: Can Sıkıntısı Ölçeği Doğrulatoryı Faktör Analizi Path Diyagramı



Şekil 2'de sunulan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, Can Sıkıntısı Ölçeği'ni oluşturan maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin .54 ile .97 arasında değiştiği belirlenmiştir. Faktör yüklerinin tamamının önerilen alt sınır olan .50'nin üzerinde olması, maddelerin ait oldukları örtük değişkenleri yeterli düzeyde temsil ettiğini ve altı faktörlü ölçme modelinin yapı geçerliğini desteklediğini göstermektedir (Şahin ve Taşkaya, 2010).

4.3. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri

Doğrulayıcı Faktör Analizi kapsamında oluşturulan ölçme modelinin veriyle uyumunu değerlendirmek amacıyla çeşitli uyum iyiliği indekslerinden yararlanılmıştır. Ölçme modelinin uyumunu değerlendirmede esas alınan uyum iyiliği indekslerine ilişkin kabul ölçütleri ile analiz sonucunda elde edilen indeks değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İyiliği İndeksleri

Parametre	Mükemmel değer	Kabul Edilebilir Değer	İndeks Değeri
CMIN/df	$0 \leq \text{CMIN/df} \leq 2$	$2 \leq \text{CMIN/df} \leq 5$	2.106
CFI	$95 \leq \text{CFI} \leq 1.00$	$90 \leq \text{CFI} \leq 95$	.946
GFI	$.95 \leq \text{GFI} \leq 1.00$	$.80 \leq \text{GFI} \leq 95$	.901
AGFI	$.95 \leq \text{AGFI} \leq 1.00$	$.80 \leq \text{AGFI} \leq 95$	.902
NFI	$.95 \leq \text{NFI} \leq 1.00$	$.90 \leq \text{NFI} \leq .95$	.903

RMSEA	$0 \leq \text{RMSEA} \leq .05$	$0.05 \leq \text{RMSEA} \leq .08$	.058
RFI	$.90 \leq \text{RFI} \leq 1.00$	$.85 \leq \text{RFI} \leq 90$	.899
SRMR	$0 \leq \text{RMR} \leq .05$	$0.5 \leq \text{RMR} \leq .10$	.047

Tablo 6'da Can Sıkıntısı Ölçeği'ne ilişkin oluşturulan altı faktörlü ölçme modeline ait uyum iyiliği indeksleri sunulmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, χ^2/sd (CMIN/df) değerinin 2.106 olduğu ve bu değer kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir. Modelin yaklaşık hata ortalamasını gösteren RMSEA değerinin .058 olması, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sergilediğini göstermektedir (MacCallum vd., 1996; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasını ifade eden SRMR değerinin .047 olarak hesaplanması ise modelin mükemmel düzeyde uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Byrne, 2010).

Artımsal uyum indeksleri incelendiğinde, CFI değerinin .946, NFI değerinin .903 ve GFI değerinin .901 olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin tamamı önerilen eşik değerlerin üzerinde olup, ölçme modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schumacker ve Lomax, 2010; Forza ve Filippini, 1998). Ayrıca, RFI değerinin .899 olarak hesaplanması, modelin kabul edilebilir uyum düzeyine oldukça yakın olduğunu göstermektedir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Genel olarak değerlendirildiğinde, uyum iyiliği indekslerinden elde edilen bulgular, Can Sıkıntısı Ölçeği'nin altı faktör ve 26 maddeden oluşan ölçme modelinin doğrulandığını ve modelin araştırma verileriyle yeterli düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, ölçeğin yapı geçerliğinin desteklendiğini göstermektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, can sıkıntısını çok boyutlu bir yapıda değerlendirebilecek bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda Can Sıkıntısı Ölçeği'nin (CSÖ) kuramsal ve istatistiksel temelleri sistematik biçimde incelenmiştir. Alanyazın incelemesi sonucunda can sıkıntısının yalnızca tekdüzelik ya da geçici bir hoşnutsuzluk durumu olarak açıklanamayacağı; anlam kaybı, ilgisizlik, sosyal kopukluk, uyarılma dengesizliği ve algılanan kısıtlanma gibi farklı yaşantısal örüntüler üzerinden ortaya çıkan çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğu anlaşılmıştır. Bu kuramsal çerçeveden hareketle ölçek; tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlama olmak üzere altı boyut temelinde yapılandırılmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde başlangıçta oluşturulan madde havuzunun uzman görüşleri doğrultusunda gözden geçirilmesi ve istatistiksel analizler sonrasında bazı maddelerin çıkarılması veya düzeltilmesiyle daha tutarlı ve işlevsel bir yapı elde edilmiştir. Bu yönüyle araştırma, can sıkıntısının Türkçe alanyazında çok boyutlu ve özgün bir çerçevede ele alınmasına katkı sunmaktadır.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda elde edilen bulgular, Can Sıkıntısı Ölçeği'nin altı faktörlü yapısının istatistiksel olarak desteklendiğini göstermektedir. KMO örneklem yeterlilik katsayısının .815 olması, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli düzeyde olduğunu; Bartlett Küresellik Testi'nin anlamlı bulunması ise maddeler arasındaki korelasyonların faktör analizini gerçekleştirmeye elverişli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ölçeğin faktör yapısının belirlenmesine ilişkin ön koşulların sağlandığını ve AFA sonuçlarının güvenilir biçimde yorumlanabileceğini göstermektedir. Ayrıca ölçeğin toplam varyansın %72,62'sini açıklaması, sosyal bilimler bağlamında oldukça güçlü bir açıklayıcılık düzeyine işaret etmektedir. Bu bulgu, geliştirilen ölçeğin can sıkıntısına ilişkin varyansı yüksek oranda temsil edebildiğini ve alt boyutların yapının anlamlı bileşenlerini oluşturduğunu göstermektedir. Serpilme diyagramı ve özdeğer sonuçlarının birlikte değerlendirilmesiyle ulaşılan altı faktörlü yapı, araştırmanın kuramsal temellendirmesiyle de uyum göstermektedir. Nitekim tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlama boyutları; can sıkıntısının dikkat, anlam, motivasyon ve sosyal bağlanma süreçleriyle ilişkili çok katmanlı doğasını yansıtmaktadır.

Doğrulamalı faktör analizi bulguları da açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan yapının doğrulandığını göstermektedir. Elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, CMIN/df, CFI, GFI, AGFI, NFI, RFI, RMSEA ve SRMR değerlerinin genel olarak kabul edilebilir, bazı göstergelerde ise iyi uyum düzeyine işaret ettiği görülmektedir. Özellikle RMSEA değerinin .058, SRMR değerinin .047 ve CFI değerinin .946 olması, modelin gözlenen verilerle yeterli düzeyde örtüştüğünü göstermektedir. Bu sonuçlar, geliştirilen ölçeğin ölçme modelinin istatistiksel açıdan desteklendiğini ve altı boyutlu yapının doğrulamalı analizlerle de sürdürülebildiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla CSÖ'nün, can sıkıntısını yalnızca genel bir

olumsuz duygulanım düzeyi olarak değil, farklı psikolojik bileşenlerden oluşan özgül bir yapı olarak değerlendirilebildiği söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan bulgular, can sıkıntısının çok boyutlu yapısına ilişkin çağdaş kuramsal yaklaşımlarla da büyük ölçüde örtüşmektedir. Eastwood ve arkadaşlarının (2012) dikkat temelli kavramsallaştırması, can sıkıntısını tatmin edici bir etkinliğe dikkatin yöneltilememesiyle ilişkili hoş olmayan bir yaşantı olarak açıklarken; bu çalışmada belirlenen tekdüzelik ve ilgisizlik boyutları söz konusu dikkatsel ve motivasyonel kopukluğu somutlaştırmaktadır. Benzer biçimde, Van Tilburg ve Igou'nun (2012) can sıkıntısını hem anlam eksikliği hem de yetersiz zorlanma bağlamında ele alan yaklaşımı, bu araştırmada boşluk hissi boyutuyla uyum göstermektedir. Fahlman ve arkadaşlarının (2013) Çok Boyutlu Can Sıkıntısı Durumu Ölçeği'nde vurgulanan ilgisizlik ve uyarılma örüntülerinin, bu çalışmada da belirgin biçimde ortaya çıkması, geliştirilen ölçeğin uluslararası alanyazındaki kavramsal örüntülerle paralellik taşıdığını göstermektedir. Bununla birlikte, yalnızlık ve kısıtlama boyutlarının ayrı faktörler olarak belirginleşmesi, CSÖ'nün mevcut ölçme araçlarına kıyasla can sıkıntısının sosyal ve çevresel belirleyicilerini daha görünür kılan özgün bir katkı sunduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin özellikle yalnızlık ve kısıtlama boyutlarını içermesi, can sıkıntısının yalnızca bireyin içsel dikkat süreçleriyle değil, aynı zamanda sosyal bağlam ve algılanan özerklik düzeyiyle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, kendini belirleme kuramının öne sürdüğü özerklik, yeterlik ve ilişkilendirme gereksinimleriyle tutarlıdır (Deci ve Ryan, 2000). Nitekim sosyal destekten yoksun olma, ilişkisel bağların zayıflaması ya da bireyin seçeneklerinin sınırlandırıldığını hissetmesi, can sıkıntısını derinleştiren temel yaşantılar arasında yer almaktadır. Bu bulgu, can sıkıntısının yalnızca “yapacak bir şey bulamama” ile sınırlı olmadığını; bireyin içinde bulunduğu çevreyi anlamsız, yetersiz, daraltıcı ya da bağlantısız deneyimlemesiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle CSÖ, can sıkıntısını hem bireysel hem de bağlamsal bileşenleriyle ele alabilen bütüncül bir ölçme aracı niteliği taşımaktadır.

Araştırmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu, geliştirilen ölçeğin yetişkin bireyler üzerinde işlevsel ve ayırt edici bir psikometrik yapı ortaya koymasıdır. Örneklemin ağırlıklı olarak genç yetişkinlerden oluşması, can sıkıntısının bu gelişimsel dönemde tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ihtiyacı ve kısıtlanmışlık boyutlarında hangi düzeyde deneyimlendiğini anlamak açısından değerli bir bağlam sunmaktadır. Yetişkinlik dönemi; bireyin kimlik gelişimini tamamlamaya çalıştığı, mesleki ve sosyal roller üstlendiği, aynı zamanda varoluşsal sorularla yüzleştiği karmaşık bir psikososyal süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde bireylerin akademik ve mesleki beklentiler, sosyal aidiyet arayışı, ilişkisel belirsizlikler ve gelecek kaygısı gibi çok katmanlı psikososyal dinamiklerle karşı karşıya kalması, can sıkıntısının çok boyutlu bir perspektifle ele alınmasını kuramsal ve uygulamalı açıdan zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda söz konusu ölçeğin; yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesinde, riskli davranış eğilimlerinin erken dönemde saptanmasında ve kanıta dayalı psikoeğitsel müdahale programlarının tasarlanmasında işlevsel bir araç olarak kullanılabileceği öngörülmektedir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen Can Sıkıntısı Ölçeği'nin, can sıkıntısını tekdüzelik, boşluk hissi, ilgisizlik, yalnızlık, uyarılma ve kısıtlama boyutları altında değerlendiren kuramsal açıdan temellendirilmiş ve yapı geçerliği bakımından desteklenmiş bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek, can sıkıntısının yalnızca yüzeysel bir hoşnutsuzluk durumu değil; dikkat, anlam, motivasyon, sosyal faktörler ve özerklik yaşantılarıyla örülü karmaşık bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle CSÖ'nün hem akademik araştırmalarda hem de psikolojik danışma, eğitim ve ruh sağlığı uygulamalarında kullanılabilecek önemli bir değerlendirme aracı olma potansiyeli taşımaktadır. Gelecekte farklı örneklemeler üzerinde yürütülecek çalışmalarla ölçeğin psikometrik kanıtlarının güçlendirilmesi, alanyazında can sıkıntısına ilişkin araştırmaların derinleşmesine ve uygulama alanlarının genişlemesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Alda, M., Minguez, J., Montero-Marin, J., Gili, M., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., & Garcia-Campayo, J. (2015). Validation of the Spanish version of the Multidimensional State Boredom American Psychological Association. (2024). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.).
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill Book Company.
- Biolcati, R., Passini, S., & Mancini, G. (2016). “I cannot stand the boredom.” Binge drinking expectancies in adolescence. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 70–76.

- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (15. baskı). Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, Y. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Danckert, J., & Elpidorou, A. (2023). In search of boredom: Beyond a functional account. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(6), 494–507.
- Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2507–2518.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M., Weeks, J. W., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Depression, anxiety, and fear of missing out as correlates of social, non-social, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 93, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.012>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17.
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In D. Rapaport (Ed.), *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources* (pp. 349–361). Columbia University Press
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395–417.
- Forza, C., & Filippini, R. (1998). TQM impact on quality conformance and customer satisfaction: A causal model. *International Journal of Production Economics*, 55(1), 1–20.
- Frankl, E. V. (2009). *Man's search for meaning (İnsanın Anlam Arayışı)* (S. Budak, Çev.) (3. Baskı). Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (1990). *The art of loving*. Harper & Row.
- Geiwitz, P. J. (1966). Structure of boredom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 592–600.
- Goetz, T., & Frenzel, A. C. (2006). Phänomenologie schulischer Langeweile [Phenomenology of boredom at school]. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 38(4), 149–153.
- Güner, H., Okan, N., & Kardaş, S. (2021). Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik yönden incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 326–341.
- Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2012). Development of a prototype-based measure of relational boredom. *Personal Relationships*, 19, 162–181. Doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01346.x.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Iso-Ahola, S. E. ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.

- İçel, S., & Ayar, D. (2023). Uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 69-75.
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Nobel Yayınları.
- Karagöz, Y., & Bardakçı, S. (2020). *Bilimsel araştırmalarda kullanılan ölçme araçları ve ölçek geliştirme*. Nobel Yayıncılık.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Lee, F. K. S., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68–75.
- Lipps, T. (1903). *Leitfaden der Psychologie* [Manual of Psychology]. Wilhelm Engelmann Verlag.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Preacher, K. J., & Hong, S. (2001). Sample size in factor analysis: The role of model error. *Multivariate Behavioral Research*, 36(4), 611-637.
- Martin, R., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.
- Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2013). Is trait boredom redundant? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 897–916.
- Mulaik, S. A. (2009). *The foundations of factor analysis* (2nd ed.). Chapman & Hall
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored: Student strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20, 626–638. Doi: 10.1016/j.lindif.2010.09.004.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549.
- Peters, E. M., Dong, L. Y., Thomas, T., Khalaj, S., Balbuena, L., Osgood, N., et al. (2020). Instability of suicidal ideation in patients hospitalized for depression: An exploratory study using smartphone ecological momentary assessment. *Archives of Suicide Research*, 26(1), 56–69.
- Ragheb, M. G., & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a unidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20, 41–59. Doi: 10.1080/026.143.60122569.
- Schaufeli, W.B., & Salanova, M. (2014). Burnout, boredom and engagement at the workplace. In M. Peeters, J. de Jonge, & T. Taris (Eds.), *People at work: An introduction to contemporary work psychology* (pp. 293–320). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schopenhauer, A. (2007). *Hayatın anlamı* (Çev. A. Yılmaz). [Original eser 1819]. İstanbul: Kalcı Yayınları.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Routledge.
- Smith, R.P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 23(3), 329–340

- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51(10), 1380–1394.
- Svendsen, L. (2016). Boredom and the Meaning of Life. In *Boredom studies reader*, Routledge.
- Şahin, B., & Taşkaya, S. (2010). Sağlık çalışanlarının örgütsel adalet algılarını etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 13(2), 85–114.
- Türk Dil Kurumu. (2026). Can sıkıntısı. *Türkçe Sözlük*.
- Van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., Maher, P. J., Moynihan, A. B., & Martin, D. G. (2019). Bored like hell: Religiosity reduces boredom and tempers the quest for meaning. *Emotion*, 19(2), 255–269.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595.
- Watt, J. D., & Ewing, J. E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33, 57–66. Doi: 10.1080/002.244.99609551815.
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2, 61-70.
- Zakay, D., & Block, R. A. (1997). Temporal cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 12–16.

EXTENDED ABSTRACT

Boredom is a multidimensional psychological experience encompassing cognitive, emotional, motivational, and social processes rather than merely a temporary unpleasant feeling. Although numerous instruments have been developed to assess boredom, most primarily measure trait boredom or context-specific forms, leaving the multidimensional structure of state boredom insufficiently represented. Addressing this gap, the present study aimed to develop a valid and reliable Boredom Scale (BS) capable of measuring boredom across six theoretically grounded dimensions: monotony, emptiness, apathy, loneliness, arousal, and restriction. The study employed a quantitative survey design within the framework of scale development. An initial pool of 42 items was generated through a comprehensive literature review and refined to 36 items following expert evaluations. Data were collected from two independent adult samples comprising 606 participants. Exploratory Factor Analysis (EFA) was conducted with 272 participants, whereas Confirmatory Factor Analysis (CFA) was performed with 334 participants. Factor analyses were conducted using SPSS and AMOS software to examine the construct validity of the proposed model. The findings supported the suitability of the data for factor analysis (KMO = .815; Bartlett's Test, $p < .001$). EFA yielded a 26-item, six-factor structure explaining 72.62% of the total variance, with factor loadings ranging from .621 to .935. CFA confirmed the six-factor model, demonstrating satisfactory model fit ($\chi^2/df = 2.106$, CFI = .946, GFI = .901, NFI = .903, RMSEA = .058, SRMR = .047). Standardized factor loadings ranged between .54 and .97, indicating strong construct validity. The findings demonstrate that the Boredom Scale is a psychometrically sound instrument for assessing boredom as a multidimensional construct. Unlike existing measures that primarily focus on trait boredom, the proposed scale captures cognitive, emotional, motivational, and social dimensions within a unified theoretical framework. The scale provides researchers and practitioners with a comprehensive assessment tool that can be employed in educational, clinical, and psychological research. Future studies should examine its psychometric properties across diverse populations and cultural contexts to further strengthen its generalizability.

