

Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18382>

Özet

Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği (ÇUTÖ), bireylerin algıladığı üç temel olumsuz psikolojik durumu ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu üç yapı, yani **çaresizlik** (kontrol eksikliği), **umutsuzluk** (geleceğe dair olumsuz beklentiler) ve **talihsizlik** (sürekli kötü şans veya kader kurbanı olma hissi), genellikle depresyon ve intihar düşüncesi ile yakından ilişkilidir.

Ölçeğin güvenirlik ve yapı geçerliliği çalışmaları, 2011 yılında Vatan, Ertas ve Lester tarafından özellikle anksiyete bozuklukları tanınmış hastalarda yürütülmüştür. Bu çalışmada, ölçeğin klinik popülasyonlarda bu üçlü olumsuz duygusal durumu değerlendirmede etkili ve stabil bir araç olduğunu göstermeyi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Çaresizlik, Umutsuzluk, Talihsizlik, Psikolojik Ölçek, Anksiyete Bozuklukları, Psikometri, Öz Bildirim, David Lester, Güvenirlik, Yapı Geçerliliği.

Yazarlar

Vatan, S., Ertas, S., David Lester

Amaç

Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği'nin temel amacı, psikolojik değerlendirme süreçlerinde bireylerin yaşadığı **çaresizlik**, **umutsuzluk** ve **talihsizlik** düzeylerini nicel olarak belirlemektir. Bu üç kavramın ayrı ayrı ölçülmesi, klinisyenlere hastaların risk profillerini (özellikle intihar riski açısından) daha detaylı anlama imkanı sunar.

Ölçeğin 2011 yılındaki geçerlik ve güvenirlik çalışması, bu aracın anksiyete bozukluğu olan hastalarda da tutarlı ve geçerli sonuçlar ürettiğini kanıtlamayı hedeflemiştir. Bu, ölçeğin kullanım alanının sadece genel popülasyonla sınırlanmayıp, klinik popülasyonlara genişletmektedir.

Yapı

ÇUTÖ, tek bir genel olumsuz duygusal durumu değil, birbirine bağımsız ancak kavramsal olarak farklı üç psikolojik yapıyı ölçmektedir. Bu yapılar şunlardır:

Çaresizlik: Bireyin yaşam olayları üzerinde kontrolünün olmadığına dair algıdır (öğrenilmiş çaresizlik kavramıyla ilişkilidir).

Umutsuzluk: Geleceğe dair beklentilerin olumsuz, karamsar veya boş olduğu inancıdır. Bu,

genellikle depresyon ve intihar eğiliminin güçlü bir yordayıcıdır.

Talihsizlik (Haplessness): Bireyin sürekli olarak kötü olayların kurbanı olduğu, şanssız yaver gitmediği veya kaderin kendisine karşı olduğu yönündeki inancıdır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalmaları, Vatan, Ertas ve Lester (2011) tarafından **yapı geçerli** (construct validity) üzerine odaklanmıştır. Yapı geçerli, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı teorik yapıları ölçüp ölçmediğini gösterir. Bu çalışmada, ölçeğin anksiyete bozukluğu olan hastalarda ilgili diğer psikolojik yapılarla ilişkisi incelenmiş ve beklenen teorik desenleri sergilediği tespit edilmiştir.

Detaylı geçerlik katsayıları kaynakta spesifik olarak belirtilmemiş olsa da, çalışmanın amacı ölçeğin üç temel yapıyı (Çaresizlik, Umutsuzluk, Talihsizlik) klinik popülasyonda başarıyla bir şekilde ayırt edebildiğini göstermektir.

Güvenirlik

2011 yılında yapılan araştırmada Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği'nin **test-tekrar test güvenilirliği** incelenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği, bir ölçüm aracının aynı bireylere farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar üretme derecesini ifade eder. Yüksek bir test-tekrar test güvenilirliği, ölçek puanlarının zamana karşı stabil olduğunu ve ölçümün rastgele hatalardan etkilenmediğini gösterir.

Bu güvenilirliğin anksiyete bozukluğu olan hastalarda kanıtlanması, ölçeğin klinik uygulamalarda zaman içinde yapılan takip ölçümlerinde güvenle kullanılabilir anlamına gelmektedir.

Faktör Analizi

Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği, adından da anlaşılacağı gibi, üç boyutlu bir yapıyı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle, ölçeğin geliştirme aşamalarında ve sonraki geçerlik çalmalarında, ölçülen bu üç kavramın birbirinden ayrı faktörler olarak ortaya çıkıp çıkmadığını belirlemek için **faktör analizi** yöntemlerinin kullanıldığı varsayılmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliğinin başarıyla bir şekilde değerlendirilmesi, temel psikolojik yapıların faktörler bazında net bir şekilde ayrıştırılması ve her bir maddenin doğru faktöre yüklendiğini işaret eder.

Araç

Test Türü: Geliştirme (Öz bildirim ölçeği)

Format: Derecelendirme formatı (spesifik dereceleme bilgisi mevcut değildir.)

Mevcut Dil: Türkçe (Orijinal çeviri ve adaptasyon/geliştirme çalışması)

Popülasyon Grubu: Yetişkinler

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Ancak klinik yetişkin popülasyonu)

Popülasyon Detayları: Klinik örneklem; özellikle anksiyete bozukluğu tanınmış hastalar üzerinde valide edilmiştir.

Test Metodolojisi: Psikolojik ölçek, öz bildirim yöntemiyle uygulanır.

Anahtar Kelimeler

Çaresizlik, Umutsuzluk, Talihsizlik, Anksiyete, Depresyon, Test-Tekrar Test Güvenirliği, Yapı Geçirliliği, Klinik Örneklem, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama Numarası: Mevcut değildir

Kurum E-posta Adresleri: lesterd@stockton.edu (David Lester)

Yazın Adresi: David Lester (Stockton University, ABD)

İzinler, Ücret ve Test Yayıncılığı

Test Yayıncılığı: 2011 (Validasyon çalışması)

İzinler ve Ücret: Kullanım izinleri ve ücret bilgisi için sorumlu yazar David Lester ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal makaleye ait PDF dosyası buradan indirilebilir: [the-helplessness-hopelessness-and-haplessness-scale-toad.pdf](#)

Referanslar

Vatan, S., Ertas, S., & Lester, D. (2011). Test-retest reliability and construct validity of the Helplessness, Hopelessness, and Haplessness Scale in patients with anxiety disorders. *Psychological reports, 108*(2), 673-674.

Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Lütfen orijinal ölçek maddeleri için kaynak referansa veya sorumlu yazara başvurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM