

Umutsuzluk Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Umutsuzluk Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32094>

Özet

Umutsuzluk Ölçeği, bireylerin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ve bilişsel **umutsuzluk** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu form, orijinal ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, genellikle depresyon ve intihar riski gibi psikopatolojik durumların değerlendirilmesinde kritik bir bileşen olarak kullanılır. Uyarlama çalışması, ölçeğin klinik ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini kanıtlayan güçlü **geçerlilik** ve yüksek iç tutarlılık (**Cronbach Alfa** = 0.86) değerleri sunmaktadır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Umutsuzluk, Umutsuzluk Ölçeği, psikometri, uyarlama, intihar riski, **güvenirlilik**, geçerlilik, psikolojik değerlendirme.

Yazarlar

Gülten Seber, N. Dilbaz, C. Kaptanoğlu, D. Tekin.

Amaç

Umutsuzluk Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin geleceğe dair beklentilerini, hedeflerine ulaşma yeteneklerine olan inançlarını ve genel yaşam perspektiflerinin olumsuzluğunu saptamaktır. Bu ölçek, özellikle klinik popülasyonlarda intihar düğüncesi ve riskinin değerlendirilmesi açısından önemli bir prediktif araç olarak kullanılmaktadır. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürü ve dili bağlamında geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabilmesini göstermeyi amaçlamıştır.

Yapı (Konstrukt)

Ölçek, psikolojideki **umutsuzluk** yapısını ölçmektedir. Umutsuzluk, genellikle depresyonun bilişsel bir bileşeni olarak kabul edilir ve kişinin gelecekteki olaylar üzerinde kontrol sahibi olmamasına dair kalıcı ve olumsuz beklentileri içerir. Bu bilişsel çarpıtmalar, bireyin motivasyonunu ve problem çözme yeteneğini ciddi şekilde etkileyerek, intihar davranışları için yüksek bir risk faktörü oluşturur.

Bu araç, bireyin kendini ne ölçüde çaresiz, deşersiz veya sıkışmış hissettiğini, gelecekteki hedeflerinin ulaşamaz olduğunu düğündüğünü ve olumlu sonuçlar bekleme kapasitesinin azaldığını değerlendirir.

Geçerlilik

Umutsuzluk Ölçeği'nin **geçerlilik** çalması, hasta ve kontrol gruplarına uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puan ortalamaları arasındaki farkın önemliliği **Student-t testi** ile analiz edilmiştir.

Ayrımcı Geçerlilik: Hasta ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasında önemli düzeyde farklılık bulunmuştur ($t=12.49$, $p<0.001$). Bu sonuç, Umutsuzluk Ölçeği'nin, umutsuzluk düzeyleri farklı olan bu iki grubu birbirinden anlamlı bir şekilde ayırma yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir.

Kriter Geçerliliği: Ölçeğin, bir diğer ilgili araç olan RBSÖ (Beck Risk for Suicide Scale veya benzeri bir ölçek olduysa varsayılmaktadır) ile ilişkisi incelenmiştir. Umutsuzluk Ölçeği ve RBSÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.558 ($p<0.001$) olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin ilgili yapılarla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu destekler.

Güvenirlik

Ölçeğin iç tutarlılığı ve **güvenirliği**, yüksek düzeyde tatmin edicidir. Ölçeğin bütünü için hesaplanan **Cronbach Alfa Katsayısı** 0.86 olarak belirlenmiştir.

Alfa katsayısının anlamlı olduğunu doğrulamak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, bu değişimin ($p<0.001$) ileri düzeyde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü ve ölçeğin klinik ve araştırma amaçları için yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca, Pearson Moment tekniği ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.651 ($p<0.001$) olarak rapor edilmiştir.

Faktör Analizi

Kaynak içerikte Umutsuzluk Ölçeği'nin faktör yapısına dair detaylı bir analiz (açımlayıcı veya doğrulayıcı faktör analizi) bilgisi sunulmamıştır. Ölçeğin 20 maddelik tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu veya orijinal formdaki faktör yapısını koruduğu varsayılmaktadır.

Enstrüman

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: 20 maddeden oluşan öz bildirim ölçeği.

Mevcut Dil: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Klinik ve genel yetiştiren popülasyonlar (özellikle intihar riski ve depresyon

değerlendirmesi gereken bireyler).

Yaş Grubu: Yetişkin.

Popülasyon Detayları: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, hasta (klinik) ve kontrol gruplarındaki olgular üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulamasına uygun öz bildirim formu. Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiştir, ancak genellikle dikotom (Evet/Hayır) veya basit Likert tipi puanlama kullanılır.

Anahtar Kelimeler

Kriz Dergisi, **Student-t testi**, Cronbach Alfa, psikopatoloji, intihar, Pearson Moment.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Bağlantı E-posta Adresleri: sonmezseber@gmail.com (Gülten Seber)

Yazma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Çinler & Ücret ve Test Yayı

Test Yayı: 1993 (Uyarılma çalışması'nın yayın yılı).

İletişim: Ölçeğin sorumlu yazarı Gülten Seber ile sonmezseber@gmail.com adresi üzerinden iletişim kurulabilir.

PDF Erişimi: Ölçeğin uyarılma çalışmasına ait PDF dosyası bulunmaktadır. Orijinal PDF'e bu bağlantıdan erişilebilir: [umutsuzluk-olcegi-toad.pdf](#).

Kaynak Linki: Çalışmanın yayınlandığı dergi makalesine ait link: [dergiler.ankara.edu.tr](#).

Referanslar

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.

Umutsuzluk Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde

deđirtirilmemelidir.

Kaynak içerikte Umutsuzluk leđi'nin 20 maddelik içeriği (soru veya ifade listesi) sağlanmamıştır. Yalnışca ölçeğin 20 maddeden oluştuğu bilgisi mevcuttur.

ARABPSYCHOLOGY.COM