

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Seber ve arkadaşları tarafından 1993 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Uyum geçerliğinde ise, Beck depresyon envanteri ve Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, 0.65 ve 0.55 bulunmuştur.

Bireylerin geleceğe yönelik karamsarlık derecesini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek, bireyin kendi kendini değerlendirdiği bir öz değerlendirme ölçeği olarak, ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. 20 maddeden oluşmaktadır ve her soru doğru ise evet veya yanlış ise hayır biçiminde cevaplar verilmektedir. Puanlanırken ölçekteki 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15. ve 19. sorulara "hayır"; 2., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 16., 17., 18., ve 20. sorulara ise "evet" yanıtı için 1 puan verilir. Toplam puan 0 ile 20 arasında değişmektedir. Elde edilen aritmetik toplam

umutsuzluk puanı olarak kabul edilmiştir. “Gelecek ile ilgili duyguları” 1., 6., 13., 15., 19. maddeler, “motivasyon kaybını” 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20. maddeler, “gelecek ile ilgili düşünceleri” ise 4., 7., 8., 14., 18. maddeler ifade etmektedir. Beck ve Lester deneklerinin yanıtlarına göre umutsuzluk puanlarını dört grup içinde sınıflandırmıştır. Buna göre 0-3 arası puan umutsuzluğun tamamen olmadığını, 4-8 arası puan hafif umutsuzluk, 9-14 arası puan orta seviyede umutsuzluk, 15-20 arası puan ise ileri derecede umutsuzluk olduğunu göstermektedir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği Soruları

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz ve “Evet” için (E) ya da “Hayır” için (H) yazınız.

	Evet	Hayır
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2-Kendimle ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3-İşler kötü giderken bile, her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4-Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5-Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6.Benim için çok önemli olan konularda, ileride çok başarılı olacağımı umuyorum.		
7-Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8-Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı düşünüyorum.		
9-İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok, tatsızlıklarla dolu gözüküyor.		
12-Gelecekte, özlediğim şeylere kavurabileceğimi umuyorum.		
13-Geleceğe baktığımda, Şimdikinden çok daha mutlu olacağıma inanıyorum.		
14-İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15-Geleceğe büyük inancım var.		
16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre, bir şeyler istemek aptallık olur.		
17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi		
18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19-Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20-İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		