

UMUTSUZLUK, ÇARESİZLİK VE TALİHSİZLİK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRK ÖRNEKLEMİNDE GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASI

F. Gençöz* S. Vatan, D. Lester**

ÖZET:

Amaç: Bu çalışma, Lester (1998) tarafından umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerini ayrı ayrı ölçmek amacı ile geliştirilmiş olan UÇT Ölçeğinin, Türk öğrenci örnekleminde kullanılabilir olup olmadığını araştırmayı amaçlamaktadır. **Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda, çalışmanın verileri çeşitli üniversitelerin öğrencilerinden oluşan 330 kişiden elde edilmiştir. Güvenirlilik, her bir alt boyut ve tüm ölçek için madde toplam korelasyon ve Cronbach alfa ile hesaplanmıştır. Geçerlik çalışması için her bir UÇTÖ alt boyutu özelliklerini, yüksek ve düşük düzeyde gösteren iki grup oluşturulmuştur. Bu iki grubun intihar düşünceleri açısından fark gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile çalışılmıştır. Ayrıca, alt boyutların birbirleri ve tüm ölçek ile ilişkisinin yanı sıra, bu ölçümlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ile ilişkisi korelasyon yöntemi ile hesaplanmıştır. **Bulgular:** Ölçeğin, tüm test ve alt boyutlar Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 ile .90 arasında değişmektedir. Her bir alt boyut için yapılan madde-toplam kore-

lasyon sonuçlarının .20 den yüksek olduğu bulunmuştur. Geçerlik çalışması kapsamında ise tüm ölçek ve alt boyutları birbirleri ile ve BUÖ ile yüksek korelasyon göstermiştir. Ayrıca her alt boyut için oluşturulan alt ve üst gruplar, intihar düşünceleri bakımından beklenen yönde anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik, İntihar

Reliability and Validity Study of Hopelessness, Helplessness, Haplessness Scale in a Turkish Sample

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to examine the psychometric characteristics of the Hopelessness, Helplessness, Haplessness Scale (HHHS) developed by Lester (1998). The scale intends to measure hopelessness, helplessness, and haplessness separately. **Method:** For this aim 330 university students participated in this study. As for the reliability analyses, item-total correlations and Cronbach alpha coefficients were examined for each of the 3 subscales and the total scale. For the validity study,

* Doç. Dr., ODTÜ, Psikoloji Bölümü.

** The Richard Stockton College of New Jersey.

for each sub-scale scores 2 separate groups were formed as possessing high versus low levels of these characteristics. The differences between these groups in terms of suicide ideation were examined via independent groups t-test. Moreover, besides the correlation between sub-tests and the total HHHS scores, the correlation of these measures with the Beck Helplessness Scale (BHS) was examined via correlational analyses. **Results:** The Cronbach alpha coefficients ranged between .76 and .90. Item total correlations for the items under each sub-scale were higher than .20. Regarding the validity study, the whole scale and its sub-scales revealed high correlations with each other and with the BHS. Moreover, the groups possessing high versus low levels of sub-scale characteristics revealed significantly different suicidal ideation at the expected direction.

Key Words: Hopelessness, Helplessness, Helplessness, Suicide

GİRİŞ

Umutsuzluk, kişinin gelecekle ilgili olumsuz, kötümser bir tutum içinde olması ve geleceğe dair motivasyonunu kaybetmesidir. Aaron Beck'in depresyon için geliştirdiği "Bilişsel Model" de (Beck 1979) umutsuzluk, kişinin kendisi ve kendi dünyası ile ilgili olumsuz tutumu olarak tanımlanmaktadır. Çaresizlik; kişinin sosyal rollerde ve birçok durumda kendine güvenin olmaması, kişisel inisiyatifine inanmaması, hayatı kontrol edemeyeceğini düşünmesi ile karakterize olan güçlü bir inançtır (Bruno 2006). Talihsizlik ise; kişinin yaşamını ve yaşadığı olayları, kendisi dışında var olan kötü bir şansın kontrol ettiğine dair inancıdır. Yapılan tanımlardan da anlaşıldığı üzere bu üç kavram birbiri ile ilişkili olumsuz duygu ve düşüncelerden meydana gelmekte ve özellikle umutsuzluk ve çaresizlik sıklıkla depresyon ve intihar tablolarına eşlik etmektedir (Shneidman 1996).

Beck ve arkadaşları umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi amacı ile 20 maddeden oluşan

Beck Umutsuzluk Ölçeğini (BUÖ) geliştirmiştir (Beck, Lester ve Trexler 1974). 294 intihar girişiminde bulunmuş hasta ile yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ayrıca yapılan faktör analizi sonuçlarına göre gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler olmak üzere 3 alt boyut belirlenmiştir.

Umutsuzluk ölçeklerinin, intihar düşüncelerini yordama açısından depresyon ölçeklerinden daha iyi olduğu ve intihar girişiminde bulunmuş ve bulunmamış kişileri ayırt etmede etkili olduğu düşünülmektedir (Reinecke, Franklin ve Scott 2005). Lester, BUÖ'de umutsuzluk ve çaresizlik kavramlarının iç içe geçmesi ve karışması sebebiyle her bir kavram için 10'ar maddelik yeni bir ölçek geliştirmiştir. Bu iki alt boyuta Rotter (1966) ve Levenson (1974) 'nın Kontrol Odağı ölçeklerinden yola çıkarak talihsizlik alt boyutunu da eklemiştir. Ayrıca her bir ölçekte "Evet" "Hayır" olan cevaplama şeklini katılımcıların iki cevap arasında sınırlandırmamaları ve daha geniş bir varyans elde edilebilmesi amacı ile 6'lı Likert-tipi (1= kesinlikle katılmıyorum, 6 = kesinlikle katılıyorum) cevaplama şekline dönüştürmüştür. Tüm bu çalışmalar sonucunda 30 maddelik Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik Ölçeği (UÇTÖ) elde edilmiştir.

UÇTÖ ile ilgili yapılan 3 güvenirlik çalışmasında (Lester 1998; Lester 2001; Lester ve Walker 2006) Umutsuzluk alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla .74, .80 ve .80; Çaresizlik alt boyutu için sırasıyla .79, .87 ve .79; Talihsizlik alt boyutu için sırasıyla .79, .75 ve .77 olarak bulunmuştur.

UÇTÖ'nün geçerlik çalışmasında (Lester 1998) altboyutların Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyon katsayılarına bakıldığında, Umutsuzluk altboyutu için .43, Çaresizlik için .37 ve Talihsizlik için .21 bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise (Lester ve Walker 2006) Manik-Depresif Yaşantı Ölçeği'nin (Thalbourne ve ark. 1994) depresyon boyutu ile UÇTÖ'nun altboyut-

ları arasındaki korelasyon katsayıları Umutsuzluk için .29, Çaresizlik için .39 ve Talihsizlik için .17 olarak bulunmuştur. Benzer bir şekilde İntihar Düşünceleri Ölçeği ile UÇTÖ'nün alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları Umutsuzluk için .36, Çaresizlik için .38 ve Talihsizlik için .18'dir. Diğer taraftan Manik-Depresif Yaşantı Ölçeğinin Manik boyutu ile UÇTÖ'nün altboyutlarının korelasyonları, Umutsuzluk için .11, Çaresizlik için .14. ve Talihsizlik için .17'dir (Lester ve Walker 2006). Bu çalışmada manik-depresif değişkenlerinde UÇTÖ, BUÖ den daha yüksek korelasyon göstermekle birlikte intihar düşünceleri değişkeninde anlamlı düzeyde farklı değildir. Ancak UÇTÖ'nün umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik kavramlarının ayrı ayrı çalışılabilmesi ve farklı cevaplama formuna sahip olmasından (6'lı Liket Tipi) dolayı kişilerin sınırlandırılmamaları ve daha yüksek varyansın elde edilebilmesi açısından önemli olduğu belirtilmiştir.

Bu bilgiler ışığında; bu çalışmada UÇTÖ'yi Türkçe'ye çevirerek güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. İntiharla yakından ilişkili oldukları düşünülen bu kavramların ayrıntılı olarak çalışılması, intiharın daha iyi anlaşılmasında ve koruyucu önlemlerin alınmasında daha geniş bir perspektif ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ayrıca; umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizliğin ayrı ayrı belirlenebilmesi, kavram karmaşası yaşanmaması ve farklı bir cevaplama formu elde edilmesi açısından UÇTÖ'nin Türk kültürü için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem ve Gereçler

Katılımcılar

Bu çalışma, rastgele ulaşılan üniversite öğrencilerinden katılımcılar ile yürütülmüştür. Ankara ve Isparta'da bulunan üniversitelerden (Süleyman Demirel Ü. 130 öğrenci, Ankara Ü. 30 öğrenci, Gazi Ü. 57 öğrenci, Hacettepe Ü. 24 öğrenci ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi 89 öğrenci) ulaşılan 163 bayan, 167 erkek olmak

üzere toplam 330 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 26 arasında değişmektedir (Ortalama = 20.80, SS = 1.60).Çalışmaya katılan örneklem demografik özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği (UÇTÖ). Bu araştırma kapsamında ölçek, öncelikle Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra oluşturulan Türkçe formdan İngilizce'ye geri çevirisi yapılmıştır. İngilizce geri-çeviri ile orijinal ölçek arasında paralellik olmakla birlikte, gözlenen ufak farklılıklar tekrar gözden geçirilerek giderilmiştir. Ölçeğin Türkçe maddeleri EK' te verilmiştir.

Bu çalışmada UÇTÖ'nün iç-tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

İntihar Düşünceleri Ölçeği (İDÖ). Ölçeğin orijinali Reynolds (1987) tarafından intihar düşüncelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. İDÖ, 30 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Kişinin intiharla ilişkili düşüncelere ne sıklıkla sahip olduğu 0 (hiçbir zaman) ile 6 (neredeyse her gün) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 180 arasında değişmekte ve yüksek puanlar intihar düşüncelerinin sıklığının fazlalığını ifade etmektedir. Reynolds'ın (1987) çalışmasında ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı .90 olarak belirtilmiş ve depresyon, umutsuzluk ve kaygı ile yüksek korelasyona sahip olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçek, öncelikle Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra oluşturulan Türkçe formdan İngilizce'ye geri çevirisi yapılmıştır. Bu İngilizce geri-çeviri ile orijinal ölçek arasında paralellik olmakla birlikte, gözlenen ufak farklılıklar tekrar gözden geçirilerek giderilmiştir. Bu çeviri çalışması sonrasında, bir ön-çalışma ile söz konusu ölçeğin iç-tutarlılığı incelenmiştir. Bu amaçla, yaşları 19 ile 24 arasında değişen 100 üniversite öğrencisinden bu ölçeği doldurmaları istenmiş ve bu çalışmada ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. ABD'de bu çalışmayla eş

zamanlı yürütülen bir başka araştırmada İDÖ kullanılmış ve bu çalışmanın araştırmacıları ile sonuçların kùltürler-arası geçerliğinin çalışılması amacıyla bir ortak projede anlaşılmıştır. Böylece, her iki araştırma sonuçlarının karşılaştırmaları açasından bu araştırmada da İDÖ kullanılması tercih edilmiştir. Elde edilen tatminkar iç-tutarlık katsayısı da, bu ölçeğin kullanılabilir olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Bu çalışmada İDÖ'nin iç-tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ). Ölçeğin Orijinali Beck ve arkadaşları tarafından umutsuzluk düzeyinin araştırılması amacı ile geliştirilmiştir (Beck, Lester, ve Trexler 1974). BUÖ 20 sorudan oluşmaktadır ve her bir soru 0 ile 1 arasında bir puan almaktadır. Bu ölçekten alınabilecek puan 0 ile 20 arasında değişmektedir ve alınan yüksek puanlar umutsuzluğun yüksek olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe adaptasyon çalışmalarında ölçeğin iki yarım test güvenilirlik katsayısı, normal grup ve psikiyatrik hastalar olmak üzere 373 kişi ile yapılan araştırmada .85 (Durak 1994), 37 depresif hasta ile yapılan çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 (Seber ve ark. 1993) olarak belirtilmiştir. BDE ile BUÖ puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı katsayısı ise, 373 kişilik örnekleme .69, depresyon tanısı almış hastalar için .71, intihara teşebbüs etmiş hastalar için .68 ve çalışmadaki normal grup için ise .69 olarak bulunmuştur (Durak 1994).

Bu çalışmada BUÖ'nin iç-tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

İşlem Yolu

Anketler çeşitli üniversitelerde öğretim üyeleri tarafından sınıf içerisinde öğrencilere dağıtılarak uygulanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce anket hakkında öğretim üyeleri bilgilendirilmiş ve anketlerin öğrenciler tarafından doldurulması için ders sürelerinden 25 dakika istenmiştir. Daha sonra uygulanan

anketler araştırmacılara geri postalanmıştır. Bu işlemler sonucu elde edilen veriler SPSS 11.5 istatistik programı ile analiz edilmiştir.

SONUÇ

Kadın ve erkek öğrencilerin umutsuzluk, çaresizlik, talihsizlik ve UÇTÖ düzeylerindeki farkın incelenmesi amacıyla yapılan t-test sonuçlarında iki grubun ortalamaları arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Ancak sosyo-ekonomik düzey açasından öğrencilerin çaresizlik (F [3, 259] = 2.95, p < .05) ve UÇTÖ düzeyleri (F [3, 259] = 2.86, p < .05) arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. Tukey analizi sonuçlarına göre en üst gelir grubu diğerlerinden anlamlı düzeyde farklıdır.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliği; Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik alt boyutları için ve tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ile hesaplanmıştır. Tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, Umutsuzluk alt boyutu için .76, Çaresizlik alt boyutu için .81 ve Talihsizlik alt boyutu için .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin orijinalinde Lester (1998) tarafından tanımlanan 3 alt boyut için her bir katılımcının toplam puanı belirlenmiş ve 3 alt boyut için ayrı ayrı madde toplam korelasyonu hesaplanmıştır (Tablo 1).

Geçerlik

Ölçeğin geçerliği için, katılımcılar Median-Split yöntemi ile her bir alt boyut için iki gruba ayrılmışlardır. Umutsuzluk boyutu için 24 puan ve altı alt grup, 24 puan yukarısı üst grup, Çaresizlik boyutu için 28 puan ve altı alt grup, 28 puan yukarısı üst grup ve Talihsizlik boyutu için 28 puan ve altı alt grup, 28 puan yukarısı üst grup olarak alınmıştır. Her bir alt boyuttaki iki grubun arasındaki intihar düşünceleri farkına Bağımsız Örnekleme t-testi ile bakılmıştır. Umutsuzluk boyutunun alt ve üst gruplarının intihar düşünceleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (t = 7,24 sd = 325, p < .001). Çaresizlik boyutunun alt ve üst gruplarının intihar düşünceleri arasında anlamlı fark bulunmuştur

($t = 8,05$ $sd = 325$, $p < .001$). Talihsizlik boyutunun alt ve üst gruplarının intihar düşünceleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t = 6,39$ $sd = 325$, $p < .001$). Grup ortalamaları, standart sapmalar Tablo 2'de sunulmuştur.

Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçlarına göre ise; 3 alt boyut arasında beklenen yönde anlamlı ilişki ve UÇTÖ, 3 alt boyut ve BUÖ arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 1: Demografik Bilgiler.

		Kişi Sayısı	Yüzde
Sınıf	1. Sınıf	58	% 17.6
	2. Sınıf	65	% 19.7
	3. Sınıf	136	% 41.2
	4. Sınıf	58	% 17.6
Kişinin Yaşamının Çoğunu	Metropol	177	% 53.5
	Şehir	122	% 37
Geçirdiği Yer	Kasaba	26	% 7.9
	Köy	4	% 1.2

Tablo 2: UÇT Boyutlarının Madde Toplam Korelasyonu

Boyut	Maddeler	Madde Toplam Korelasyonu
Umutsuzluk	2	.61*
	5	.61*
	8	.40*
	11	.39*
	14	.61*
	17	.71*
	20	.54*
	23	.61*
	26	.61*
	29	.62*
Çaresizlik	1	.36*
	4	.70*
	7	.61*
	10	.76*
	13	.77*
	16	.54*
	19	.54*
	22	.63*
	25	.35*
	28	.74*
Talihsizlik	3	.58*
	6	.52*
	9	.67*
	12	.38*
	15	.59*
	18	.62*
	21	.65
	24	.61*
	27	.70*
	30	.69*

* $P < 0.01$

Tablo 3: Alt ve Üst Grupların Boyut t-test Sonuçları.

Boyut	Grup	X	S	t	Sd
Umutsuzluk	Alt	16.63	17.01	7.24*	325
	Üst	38.56	35.06		
Çaresizlik	Alt	15.84	15.90	8.05*	325
	Üst	39.83	35.18		
Talihsizlik	Alt	18.20	15.91	6.39*	325
	Üst	37.91	37.04		

* P<0.01

Tablo 4: UÇT Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon.

	Umutsuzluk	Çaresizlik	Talihsizlik	U+Ç+T	Beck
Umutsuzluk	1				
Çaresizlik	.66*	1			
Talihsizlik	.43*	.66*	1		
U+Ç+T	.80*	.91*	.84*	1	
Beck	.76*	.63*	.45*	.72*	1

* P<0.01

TARTIŞMA

Güvenirlilik çalışmaları sonuçlarına göre, Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik Ölçeğinin her bir alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve kendi içlerindeki maddelerle yapılan madde toplam korelasyonları ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini destekler niteliktedir. Bu sonuçlar Lester'in A.B.D 'deki 1998 ve 2001 yıllarındaki çalışmaları ile paralellik göstermektedir.

Geçerlik çalışmaları sonuçlarına göre ise, UÇT Ölçeği'nin alt boyutlarının korelasyonuna göre Lester'in (1998) bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik, tüm ölçek ve Beck Umutsuzluk Ölçeği arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Tüm ölçek ile Çaresizlik alt boyutunun Umutsuzluk alt boyutundan daha yüksek korelasyon göstermesi daha önce de belirtildiği gibi Lester'in Beck

Umutsuzluk Ölçeği'nde kavram karmaşası yaşandığı, bu iki boyutun bir biri içine geçtiği ve ayrı ayrı çalışılmasını gerektiği düşüncelerini destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, UÇTÖ'nün geçerliği için alt boyutlar arası korelasyona ek olarak, her bir alt boyut için alt ve üst gruplar belirlenerek bunların intihar düşüncelerinde örnekleme anlamlı düzeyde ayırt ettiği bulunmuştur. Bu bulgular UÇTÖ'nün Türk örneklemindeki geçerliğini destekler niteliktedir.

UÇTÖ'nün geçerlik çalışmalarında faktör analizi yapılmadan orijinal alt boyutların kullanılması kısıtlılığı söz konusudur. Lester'in (1998) çalışmasındaki faktör analizi sonuçlarına göre 8 bağımsız faktör ortaya çıkmıştır. Daha sonra 2006 yılında her alt boyut için 4'er sorudan oluşan bir kısa form hazırlanmış ve bunun faktör analizi incelendiğinde ön görülen 3 alt boyuta ulaşılmış ancak Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları düşmüştür. Dolayısıyla Lester ve Walker uzun ölçek formlarının

güvenirlik açısında daha iyi olduklarını belirtmiştir (2006). Ayrıca Lester, Cronbach alfa katsayılarının yüksek olması ve UÇTÖ'nün ve alt boyutlarının çeşitli ölçeklerle beklenen yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon göstermesinin ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğini destekler nitelikte olduğunu vurgulamaktadır.

Çalışmanın kısıtlıkları göz ardı edilmeksizin, tüm bu bulgular doğrultusunda UÇTÖ

Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. UÇTÖ; Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik bilgilerinin ayrı ayrı çalışabilmek üzere önerilmektedir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmadaki veri toplama sürecindeki katkılarından dolayı ODTÜ Psikoloji Bölümü öğrencisi Bahar Köse'ye teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

Beck AT, Weissma A, Lester D, Trexler L (1974) The Measurement of Pessimism. *Journal of Clinical & Consulting Psychology*, 42, 861-865.

Durak A (1993) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Durak A (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 1-11.

Lester D (1998) Helplessness, hopelessness, and haplessness and suicidality. *Psychological Reports*, 82, 946.

Lester D (2001) An Inventory to Measure Helplessness, Hopelessness, and Haplessness. *Psychological Reports*, 89, 495-498.

Walker R, Lester D, Joe S (2006) Lay Theories of Suicide: An Examination of African American Beliefs and Attributions of Suicide Compared to European Americans. *Journal of Black Psychology*, 32, 320-334.

Levenson H (1974) Activism and Powerful Others. *Journal of Personality Assessment*, 38, 377-383.

Reinecke MA, Franklin-Scott RL (2005) Assessment of Suicide: Beck's Scales for Assessing Mood and Suicidality. In R. I. Yufit & D. Lester (Eds.)

Reynolds WM (1987) SIO Form HS. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Rotter JB (1966) Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 80: No. 1 (Whole No. 609).

Seber G (1991) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.

Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, Tekin D (1993) Ümitsizlik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik. *Kriz Dergisi*, 1(3): 134-138.

Thalbourne MA, Delin PS, Bassett DL (1994) An Attempt to Construct Short Scales Measuring Manic-Depressive-Like Experience and Behaviour. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 205-207.

Yazışma Adresi:

Doç. Dr. Faruk GENÇÖZ
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Psikoloji Bölümü
06531 - ANKARA
Tel: 0 (312) 210 31 25
e-posta: fgencoz@metu.edu.tr

EK: Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik Ölçeğinin Türkçe'ye Çevrilmiş Maddeleri.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz katılmıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Katılıyorum
6. Kesinlikle katılıyorum

1. Aklıma koyduğum şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6
2. Üniversiteyi bitireceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatımda olan birçok üzücü şeyin sebebi kötü şanstır.	1	2	3	4	5	6
4. Zaman zaman kendimi işe yaramaz hissederim.	1	2	3	4	5	6
5. Geleceğe umut ve coşku ile bakarım.	1	2	3	4	5	6
6. Kadere güvenmek benim için iyidir.	1	2	3	4	5	6
7. Başkalarının yardımı olmadan krizleri aşabileceğimi zannetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8. İstediklerimi elde edebileceğimi umuyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Çoğu zaman ne yapacağıma yazı tura atarak karar veririm.	1	2	3	4	5	6
10. Karşılaştığım sorunlara çok zor çözüm bulurum.	1	2	3	4	5	6
11. Yapmak istediklerimi gerçekleştirmek için gerekli vaktim var.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle her işin olacağına vardığını keşfettim.	1	2	3	4	5	6
13. Bir problemle karşılaştığım zaman onu çözümlen yolunu bulamam.	1	2	3	4	5	6
14. Gelecekte benim için önemli konularda başarılı olacağımı umuyorum.	1	2	3	4	5	6
15. Elde ettiğim birçok şeyin sebebi şanslı oluşumdur.	1	2	3	4	5	6
16. Bir işe başlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
17. Geleceğimde görebildiğim şey memnuniyetten ziyade memnuniyetsizliktir.	1	2	3	4	5	6
18. Az ya da çok arkadaşımın olması tamamen kaderime bağlıdır.	1	2	3	4	5	6
19. Nadiren hayatımı kontrol ettiğimi hissederim	1	2	3	4	5	6
20. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Genel olarak bakıldığında yaşantım tesadüfî olaylarla kontrol ediliyor.	1	2	3	4	5	6
22. Bazen her şeyi bırakmayı düşünüyorum çünkü olanları iyileştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6
23. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	1	2	3	4	5	6
24. Genellikle kendi çıkarlarımı kötü şanstın koruyabilmenin yolu yoktur.	1	2	3	4	5	6
25. Şu aralar karşılaştığım sorunları çözebilmenin birkaç yolu vardır.	1	2	3	4	5	6
26. Gelecekte kötü zamanlardan çok iyi zamanlar bekliyorum.	1	2	3	4	5	6
27. Geleceği planlamanın bir anlamı yoktur çünkü onu iyi ya da kötü şans belirler.	1	2	3	4	5	6
28. Amaçlarıma ulaşmak için genellikle mantıklı yollar bulamam.	1	2	3	4	5	6
29. İstedğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallıktır.	1	2	3	4	5	6
30. Başarısız olduğumda tekrar denemenin faydası yoktur nasıl olsa kötü şansım hiç değişmez	1	2	3	4	5	6