

## Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ye da hayır olarak kodlayınız.

- \_\_\_ 1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum
- \_\_\_ 2- Kendim ile ilgili şeyleri dzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.
- \_\_\_ 3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.
- \_\_\_ 4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.
- \_\_\_ 5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.
- \_\_\_ 6- Benim için çok önemli konularda ileride basarili olacağımı umuyorum.
- \_\_\_ 7- Geleceğimi karanlık görüyorum.
- \_\_\_ 8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.
- \_\_\_ 9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.
- \_\_\_ 10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı
- \_\_\_ 11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor
- \_\_\_ 12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum
- \_\_\_ 13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
- \_\_\_ 14- İşler bir turlu 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- Ktu günlerden çok , iyi günler bekliyorum.
- \_\_\_ 20- İstedediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.