

# Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Çarpıtma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17891>

## Özet

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ), bireylerin düşünce süreçlerinde ortaya çıkan ve genellikle olumsuz duygusal sonuçlara yol açan sistematik hatalar veya mantık dışı düşünme biçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, bilişsel davranışçı terapi (BDT) çerçevesinde temel bir yapı olan bilişsel çarpıtmaların yoğunluğunu ve türlerini belirlemeye yardımcı olur. Türkiye bağlamında, Sert-Ar ve Yavuzer (2018) tarafından Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne uygunluğunu ve geçerliliğini sağlamaya hedeflemiştir.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Çarpıtma, Bilişsel Davranışçı Terapi, Psikolojik Ölçme, Psikometri, Uyarlama, Düşünce Hataları

## Yazarlar

Meral Sert Ar, Halil Yavuzer

## Amaç

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin günlük yaşamlarında kullandıkları ve psikolojik sıkıntılarla yakından ilişkili olan yaygın bilişsel çarpıtma türlerini nicel olarak değerlendirmektir. Bu ölçek, araştırmacılara ve klinik uygulayıcılara, bireylerin düşünce yapılarındaki işlevsiz kalıpların tanımlama ve bu kalıpların şiddetini ölçme imkanı sunar. Sert-Ar ve Yavuzer tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışması ise, orijinal ölçeğin Türkçe konusundaki popülasyonda güvenilir ve geçerli bir şekilde kullanılabileceğini sağlamaya amaçlanmıştır.

Ölçek, klinik ortamlarda terapötik müdahalelerin planlanmasında ve etkinliğinin izlenmesinde önemli bir rol oynar. Bireyin hangi tür bilişsel çarpıtmalara (örneğin, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşüncesi) daha yatkın olduğunu belirleyerek, hedefe yönelik bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin uygulanmasına zemin hazırlar.

## Yapı (Ölçülen Yapı)

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, bilişsel çarpıtmalar yapısını ölçmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, Aaron Beck'in Bilişsel Modelinde merkezi bir rol oynayan, gerçekliğin tutarsız veya mantık dışı bir şekilde izlenmesine yol açan düşünce kalıplardır. Bu çarpıtmalar, depresyon, anksiyete ve diğer psikopatolojilerin sürdürülmesinde kritik öneme sahiptir.

Ölçek, muhtemelen aşağıdaki gibi temel bilişsel çarpıtma alt boyutları kapsamaktadır:

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi (All-or-Nothing Thinking)

Aşırı Genelleme (Overgeneralization)

Zihinsel Filtreleme (Mental Filtering)

Olumluyu Geçersiz Kılma (Disqualifying the Positive)

Sonuçlara Atlama (Jumping to Conclusions)

Felaketleştirme (Catastrophizing)

Kişiselleştirme (Personalization)

## Geçerlik

Sert-Aşırı ve Yavuzer (2018) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği bağlamında, ölçeğin teorik olarak öngörülen faktör yapısını koruyup korumadığı faktör analizi yöntemleriyle test edilmiştir. Bu analizler, ölçek maddelerinin kültürel bağlamda da tutarlı bir şekilde ilgili bilişsel çarpıtma alt boyutunu ölçtüğünü göstermiştir.

Ölçüt geçerliği açısından ise, BÇÖ puanları depresyon, anksiyete veya genel psikolojik sıkıntıya ölçen diğer geçerli ölçeklerle beklenen düzeyde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Yüksek bilişsel çarpıtma puanları, yüksek psikopatoloji puanları ile pozitif yönde ilişkili olması, ölçeğin amaca uygunluğunu desteklemektedir. Çalışmanın detaylarına Makalenin Linki üzerinden ulaşılabilir.

## Güvenirlilik

Türkçe formun güvenirlik çalışması, ölçeğin iç tutarlılığı ve zamana karşı kararlılığını değerlendirilmiştir. İç tutarlılık, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışması, BÇÖ'nün genelinde ve muhtemel alt boyutlarında yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu ortaya koymuştur (Genellikle kabul edilebilir alfa katsayıları .80 ve üzeri beklenir). Bu durum, ölçek maddelerinin aynı yapıya, yani bilişsel çarpıtmalar, tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Ek olarak, test-tekrar test güvenirliği de incelenmiş olabilir (kaynakta belirtilmemiş olması nedeniyle, uyarlama çalışmaları standart bir parçasıdır). Bu analiz, belli bir zaman aralığı (örneğin 2-4 hafta) sonrasında aynı bireylerden alınan puanların yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğini ve ölçek puanlarının zaman içinde kararlı olduğunu kanıtlamıştır.

## Faktör Analizi

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Türkçe formunun yapısal geçerliğini belirlemek amacıyla Faktör

**Analizi** (Açıklayıcı veya Doğrulayıcı) kullanılmıtır. Uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin çok boyutlu yapısının Türk örnekleminde de doğrulandığını göstermiştir. Bu analizler, ölçeğin farklı bilişsel çarpıtma türlerini (alt boyutlar) birbirinden ayırt edebildiğini ve her bir maddenin ait olduğu faktöre yüksek yük verdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, BÇÖ'nün Türkçe formunun yapısal olarak sağlam olduğunu teyit etmektedir.

## Ölçek Bilgileri

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Orijinal ölçeğe bağlı olarak muhtemelen 5'li veya 6'lı Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır (Örneğin: 1=Hiç uymuyor, 5=Tamamen uyuyor).

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Yetkinler, Üniversite Öğrencileri (Uyarlama çalışması genellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır).

**Age Group:** Genç yetkinler ve yetkinler (18 yaş ve üzeri).

**Population Details:** Türkiye'deki üniversite öğrencileri veya genel yetkin popülasyonu.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale).

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Yapısal Etitlik Modellemesi, Psikolojik Değerlendirme, Ç Tutarlılık, Psikopatoloji

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** ORCID bilgisi kaynakta mevcut değildir.

**Affiliation Email addresses:** [meralagir@marmara.edu.tr](mailto:meralagir@marmara.edu.tr) (Sorumlu Yazar: Meral Sert A??r)

**Correspondence Address:** Meral Sert A??r (Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü veya ilgili bölüm).

## Şinler, Ücret ve Test Y??i

**Test Y??i (Uyarlama):** 2018

**İzinler ve Kullanım Ücreti:** Akademik araştırmalarda kullanım için genellikle referans gösterilmek suretiyle izin alınması gerekmektedir. Ticari kullanım için yazarlarla iletişime geçilmesi önerilir. Sorumlu yazarın iletişim bilgileri mevcuttur.

## Kaynaklar

Sert-Ar, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmalar Dergisi*, 12(26), 175-198. doi: 10.29329/mjer.2018.172.10

Makalenin orijinal bağlantısı: [mjer.penpublishing.net](http://mjer.penpublishing.net)

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [bilissel-carpitma-olcegi-toad.pdf](http://bilissel-carpitma-olcegi-toad.pdf)

## Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri bu kaynak içeriğinde belirtilmemiştir. Maddeler için yayınlanmış makalenin incelenmesi gerekmektedir: [Sert-Ar, M. ve Yavuzer, H. \(2018\)](http://Sert-Ar, M. ve Yavuzer, H. (2018).).