

# Bilişsel Hatalar Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Hatalar Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17923>

## Özet

Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ), bireylerin düşünce süreçlerinde sıkça karşılaşılan ve psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilen sistematik bilişsel çarpıtmaların düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir uyarılma çalışmasıdır. Nilüfer Alçalar ve Gülay Bahadır tarafından 2007 yılında Türk örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışması tamamlanmıştır. Ölçek, toplam 24 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan psikometrik analizler, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu (Cronbach alpha = 0.86) ve faktör yapısının Türk kültürüne uygun olduğunu göstermiştir. BHÖ, özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bağlamında, bireylerin işlevsiz düşünce kalıplarını belirlemede önemli bir araç olarak kullanılmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Hatalar, Bilişsel Çarpıtmalar, Faktör Analizi, Uyarılma, Güvenirlik, Katastrofize Etme, Akut Genelleme, Likert Ölçeği.

## Yazarlar

Nilüfer Alçalar, Gülay Bahadır

## Amaç

Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin temel amacı, bilişsel çarpıtmalar (veya hatalar) Türk kültüründeki yaygınlığı ve şiddetini psikometrik olarak geçerli ve güvenilir bir şekilde belirlemektir. Bu ölçek, Aaron Beck'in bilişsel modelinden yola çıkarak, depresyon, anksiyete ve diğer psikopatolojilerle yakından ilişkili olan işlevsiz düşünce biçimlerini ölçmeyi hedefler.

Uyarılma çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerini Türk popülasyonunda test etmek ve elde edilen faktör yapısının teorik beklentilerle uyumlu olup olmadığını ortaya koymak için yapılmıştır. Ölçek, klinik değerlendirme süreçlerinde ve araştırmalarında bilişsel yeniden yapılandırma ihtiyacını saptamak için kritik bilgiler sunmaktadır.

## Yapı

Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ), temel olarak bireylerin olaylar ve deneyimleri hatalı veya mantıksız yollarla yorumlama eğilimlerini, yani bilişsel çarpıtmaları ölçer. Bu çarpıtmalar, genellikle olumsuz duygusal sonuçlara yol açan otomatik düşüncelerin temelini oluşturur. Ölçek, uyarılma çalışmasında dört farklı alt boyut altında toplanmıştır, bu boyutlar bilişsel çarpıtmaların spesifik türlerini temsil etmektedir.

Ölçeğin ölçtüğü dört temel bilişsel hata alt boyutu ve madde sayıları şunlardır:

**Katastrofize Etme (9 madde):** Küçük bir olumsuz olayın sonuçlarının aşırı derecede büyütme ve felaket senaryoları çizme eğilimi.

**Aşırı Genelleme (8 madde):** Tek bir olumsuz olayı, tüm yaşam deneyimlerine veya gelecekteki durumlara genelleme eğilimi.

**Kişiselleştirme (5 madde):** Olumsuz diğer olayların sorumluluğunu, yeterli kanıt olmamasına rağmen, kişinin kendisine yüklemesi.

**Seçici Soyutlama (2 madde):** Bir durumun veya deneyimin bütününe görmezden gelerek, yalnızca olumsuz bir detaya odaklanma ve bu detaya dayanarak tüm durumu değerlendirme.

## Geçerlik

BHÖ'nün geçerlik çalmaları, ölçekten elde edilen verilerin yapısal uygunluğunu ve amaca hizmet etme derecesini değerlendirmiştir. Yapılan analizlerde, faktör analizi için veri setinin uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) oranı ve Bartlett katsayısı incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, **Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)** oranının 0.88 olduğu saptanmıştır. Bu değer, örneklemin faktör analizi için mükemmel düzeyde yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, **Bartlett katsayısı** istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ), bu da maddeler arasındaki korelasyon matrisinin birim matristen anlamlı ölçüde farklı olduğunu ve faktör analizi yapılmasının uygun olduğunu doğrulamaktadır.

## Güvenirlik

Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği, maddelerin aynı yapıya ne derece tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösteren Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir.

Yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı **0.86** olarak bulunmuştur. Bu değer, psikometrik standartlara göre yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmekte olup, Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin Türk popülasyonunda güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamaktadır.

## Faktör Analizi

BHÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan açmalyıcı faktör analizi, ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu dört faktörlü yapı, toplam varyansın % 41.94'ünü açıklamaktadır. Bu oran, sosyal bilimler alanındaki psikometrik araçlar için kabul edilebilir bir düzeydedir.

Dört faktörlü yapı, teorik olarak beklenen bilişsel çarpıtma alt boyutları temsil etmektedir: Katastrofize Etme, Aşırı Genelleme, Kişiselleştirme ve Seçici Soyutlama. Faktör yüklerinin ve madde dağınıkları bu dört temel alt boyuta uygunluğu, ölçeğin yapı geçerliğini destekleyen önemli bir bulgudur.

## Araç

**Test Türü:** Uyarılma Ölçeği (Orijinali İngilizce olan bir ölçeğin Türkçeye adaptasyonu ve psikometrik çalışması).

**Format:** Kendi bildirimine dayalı (Self-Report) psikolojik ölçüm aracı.

**Dil Mevcut:** Türkçe.

**Popülasyon Grubu:** Yetkinler, üniversite öğrencileri ve genel popülasyon (Uyarılma çalışması genellikle üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür).

**Yaş Grubu:** 18 yaş ve üzeri.

**Popülasyon Detayları:** Uyarılma çalışması, bilişsel hataları yaygın olduğu düşünülen klinik ve non-klinik popülasyonlarda kullanılmaya uygundur.

**Test Metodolojisi:** 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Çarpıtma, Psikometri, Yapı Geçerliliği, KMO, KMO, Cronbach Alpha, Katastrofize Etme, Seçici Soyutlama.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Sağanmamdır.

**Bağlantı E-posta Adresleri:** nilalcalar@yahoo.com

**Yazışma Adresi:** Sağanmamdır.

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinal uyarılma ve psikometrik çalışması **2007** yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı ve izinleri hakkında detaylı bilgi almak için sorumlu yazar Nilüfer Alçalar ile [nilalcalar@yahoo.com](mailto:nilalcalar@yahoo.com) adresi üzerinden iletişime geçilebilir.

Ölçeğin yayımlandığı makaleye aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [turkpsikolojiyazilari.com](http://turkpsikolojiyazilari.com)

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [bilissel-hatalar-olcegi-toad.pdf](http://bilissel-hatalar-olcegi-toad.pdf)

## Kaynakça

Alçalar, N. ve Bahadır, G. (2007). Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazılar Dergisi*, 10(19), 77-89.

## Bilişsel Hatalar Ölçeği Maddeleri

Bilişsel Hatalar Ölçeği 4 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme, 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak yapılmaktadır (0= "benim düşüncelerimin hemen hemen aynısı", 4= "benim düşüncelerimle hiç benzemiyor").

Alt boyutlar ve madde sayıları:

Katastrofize Etme (9m)

Aşırı Genelleme (8m)

Kişiselleştirme (5m)

Seçici Soyutlama (2m)