

Bilişsel Üçlü Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Üçlü Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17944>

Özet

Bilişsel Üçlü Ölçeği (BÜÖ), Mehmet Bilgin tarafından 2004 yılında geliştirilmiş, psikometrik özellikleri kanıtlanmış bir ölçektir. Ölçek, **Bilişsel Davranışçı Terapi** kuramının kurucusu Aaron Beck tarafından tanımlanan ve depresyonun temelini oluşturan **Bilişsel Üçlü** yapısına değerlendirilmeyi amaçlamaktadır. BÜÖ, bireyin kendine, yaşıntısına (dünyaya) ve geleceğine yönelik sahip olduğu olumsuz otomatik düşünceler ve duyguların yoğunluğunu ölçmek üzere tasarlanmıştır.

30 maddeden oluşan bu ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme formatı kullanır ve geliştirme çalışmasında elde edilen güvenilirlik ve geçerlik bulguları, ölçeğin Türk popülasyonunda bilişsel çarpıtmaları ölçmek için uygun bir araç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Üçlü Ölçeği, **Bilişsel Üçlü**, Mehmet Bilgin, Geçerlik, Güvenirlik, **Faktör Analizi**, Depresyon, Kognitif Terapi.

Yazarlar

Mehmet Bilgin.

Amaç

Bilişsel Üçlü Ölçeği'nin (BÜÖ) temel amacı, **Aaron Beck**'in depresyonun bilişsel modelinde merkezi bir rol atfettiği **Bilişsel Üçlü** yapısının sistematik olarak ölçülmesini sağlamaktır. Bu yapı, depresif bireylerin kendilerine, yaşadıkları deneyimlere ve geleceğe dair geliştirdikleri olumsuz ve iktisiz inançları ve tutumları kapsar.

Ölçek, klinik ortamlarda ve akademik araştırmalarda bireylerin depresif bilişsel duyguların hızı ve güvenilir bir şekilde tespit etmek, depresyonun şiddetini dolaylı yoldan değerlendirmek ve uygulanan bilişsel müdahalelerin bu temel bilişsel yapılarında ne ölçüde değişim yarattığını izlemek için geliştirilmiştir.

Yapı

Bilişsel Üçlü Ölçeği, kuramsal olarak Aaron Beck tarafından ortaya konan üç temel bileşeni ölçmektedir. Ölçek bu üç bileşeni temsil eden alt boyutlardan oluşmaktadır:

Bireyin Kendisi: Bu alt boyut, bireyin kendi değeri, yeteneği, kişisel özellikleri ve deneyimlerinin yorumlanması hakkındaki olumsuz ve öz-eleştirel düşüncelerini içerir (18 madde).

Bireyin Yaşantısı (Dünya): Bu alt boyut, bireyin çevresindeki olaylar, dünyaya ve yaşam deneyimlerini olumsuz, adaletsiz veya algılamaz engeller olarak algılamasını ölçer (7 madde).

Bireyin Geleceği: Bu alt boyut, bireyin geleceğe dair umutsuzluk, karamsarlık ve olumlu olayların gerçekleşme ihtimaline yönelik olumsuz beklentilerini ve inançlarını değerlendirir (5 madde).

Toplam 30 maddeden oluşan BÜÖ, bu üç alt boyutun toplam puanı aracılığıyla bireyin genel bilişsel çarpıtma düzeyini yansıtmaktadır.

Geçerlik

Bilişsel Üçlü Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan faktör analizi çalışmaları, ölçeğin kuramsal olarak beklenen üç boyutlu modelinin veri setine iyi uyum sağladığını göstermiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ayrıca, ölçek maddelerinin faktör yükleri **.62 ile .81** gibi yüksek bir aralıkta değişmektedir, bu da maddelerin ilgili faktörleri güçlü bir şekilde temsil ettiğini kanıtlamaktadır.

Ölçeğin ölçüt geçerliği (benzer ölçekler geçerliği) de incelenmiştir. Bu amaçla, depresif bilişleri ölçen Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) kullanılmıştır. BÜÖ ile FOTÖ arasında hesaplanan korelasyon katsayısı **.47 (p<0.01)** olarak bulunmuştur. Bu orta düzeyde anlamlı korelasyon, BÜÖ'nün depresif bilişsel yapıları ölçen diğer güvenilir araçlarla tutarlı olduğunu göstermektedir.

Güvenirlilik

Bilişsel Üçlü Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlilik analizleri yüksek sonuçlar vermiştir. Ölçeğin toplam puanına ilişkin hesaplanan **iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .93** olarak belirlenmiştir, bu da ölçeğin genel olarak mükemmel bir güvenilirliğe sahip olduğunu gösterir.

Alt boyutların güvenirlilik katsayıları da oldukça yüksektir; iç tutarlılık katsayıları **.87 ile .92** arasında değişmektedir. Madde analizi sonuçlarına göre, düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayıları **.02 ile .71** arasında değişmekte olup, bu değerler maddelerin büyük çoğunluğunun ölçeğin genel yapısına güçlü ve anlamlı bir katkı sağladığını teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal geçerliğini incelemek için gerçekleştirilen faktör analizi, Bilişsel Üçlü kuramına uygun olarak **üç faktörlü** bir yapıyı desteklemiştir. Bu faktörler, Bireyin Kendisi, Bireyin Yaşantısı ve Bireyin Geleceği alt boyutların temsil etmektedir.

Analizler, üç boyutlu modelin uyumunu gösteren kabul edilebilir uyum indeksleri sağlamıştır. Faktör yüklerinin **.62 ile .81** arasında değişmesi, maddelerin ilgili faktörlere güçlü bir şekilde bağlı olduğunu göstermektedir.

olduğunu ve faktör yapısını sağlamış olduğunu iddia etmektedir. Bu bulgular, BÜÖ'nün depresyonun bilişsel modelini psikometrik olarak geçerli bir şekilde ölçebildiğini göstermektedir.

Araç

Test Türü: Geliştirme

Format: 5'li Likert Tipi Derecelendirme Ölçeği (Örnek: Hiç katılmıyorumdan Tamamen katılmıyorum'a)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetkinler, özellikle üniversite öğrencileri

Yaş Grubu: Yetkin

Popülasyon Detayları: Ölçek, Türk popülasyonu örnekleme üzerinde, genellikle üniversite öğrencileri kullanılarak standardize edilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek, toplam 30 maddeden oluşur ve yanıtlar 5 dereceli Likert formatında alınır. Puanlama, üç ayrı alt boyutta (Kendilik, Yaşantı, Gelecek) ve toplam puan olarak yapılır. Yüksek puanlar, daha yoğun olumsuz bilişsel temalarla ilişkilendirilir.

İzinler, Ücret ve Test Yayıncısı

Ölçek, 2004 yılında yayımlanan akademik bir makale aracılığıyla kamuoyuna sunulmuştur. Ölçeğin kullanımı ve telif hakları ile ilgili tüm resmi izinler için sorumlu yazar Mehmet Bilgin ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Yayıncısı: 2004

İletişim E-posta Adresi: mbilgin@cu.edu.tr

Ölçeğin orijinal PDF dokümanı bu bağlantıdan indirilebilir: bilissel-uclu-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Bilgin, M. (2004). Bilişsel Üçlü Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 35-41. Makale bağlantısı: pdrdergisi.org.

Bilişsel Üçlü Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri, orijinal yapıya koruyarak sunulmuştur ve

değiştirilmemiştir.

Bilişsel Üçlü Ölçeği, toplam 30 maddeden ve üç temel alt ölçekten oluşmaktadır:

Bireyin Kendisi: 18 madde

Bireyin Yaşantısı: 7 madde

Bireyin Geleceği: 5 madde

ARABPSYCHOLOGY.COM