

Geliştirilmi? Otomatik Düşünceler   l  e?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Geliştirilmi? Otomatik Düşünceler   l  e?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22112>

  zet

Geliştirilmi? Otomatik Düşünceler   l  e?i (GO  D), lise   rencilerinde **okul başar?s?zl???n?n** altında yatan ve **depresyon** ile ilişkili otomatik düşünce kalıplarını ölçmek amacıyla 1998 yılında Nergüz Bozkurt tarafından bir doktora tezi kapsamında uyarlanmış bir ölçektir. Bu   l ek, 4 alt boyuttan ve toplam 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, özellikle bilişsel model çerçevesinde, bireylerin yaşadığı duygusal zorluklarla ilişkili hızlı ve spontane düşünceleri değerlendirmeyi hedefler.

Ölçek, bireylerin kendileri, gelecekleri ve çevreleri hakkındaki bilişsel değerlendirmelerini 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile ölçerek, olumsuz ve olumlu bilişsel eğilimlerin şiddetini belirlemeye yardımcı olur.

Anahtar Kelimeler

Otomatik düşünceler, depresyon, bilişsel terapi, okul başar?s?zl??? , psikometrik özellikler, lise   rencileri, Likert   l e?i.

Yazarlar

Nergüz Bozkurt

Amaç

  l e?in temel amacı, **lise   rencilerinin** akademik başar?s?zl klar n n altında yatan ve **depresif belirtilerle** yakından ilişkili olan tipik otomatik düşünme kalıplarını saptamaktır. Bu saptama, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarını belirleyerek erken müdahale stratejileri geliştirmeye olanak tanır.

Ölçek, özellikle **bilişsel davran     terapi** (BDT)  er evesinde, bireylerin kendi yetenekleri, gelecekleri ve çevreleri hakkındaki olumsuz ve olumlu spontane düşüncelerinin yoğunluğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Bu sayede, öğrencilerin bilişsel profilleri çıkarılarak risk altındaki bireylerin belirlenmesi hedeflenir.

Yapı/  l  len Yapı

Geliştirilmi? Otomatik Düşünceler   l e?i, **bilişsel psikoloji** alanının temel bir kavramı olan otomatik düşünceleri ölçmektedir. Otomatik düşünceler, bireyin belirli bir durumda anlık olarak zihninden geçen, genellikle mantık d    , değerlendirici ve duygusal tepkileri tetikleyen düşüncelerdir.

Ölçek, bu otomatik düşünceleri dört farklı alt boyutta ele alarak, öğrencilerin hem **olumsuz benlik algıları** hem de **olumlu benlik algıları**, sosyal izolasyon hislerini (Yalnızlık ve Umutsuzluk) ve genel uyumsuzluk/pişmanlık eğilimlerini kapsamlı bir şekilde değerlendirir.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu kapsamda, depresif olduğu belirlenen öğrenciler ile depresif olmayan öğrencilerden elde edilen puan ortalamaları arasındaki farklar **t-testi** ve **faktör analizi** ile analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, depresif grup ile depresif olmayan grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğu (.001 düzeyi) tespit edilmiştir. Bu sonuç, ölçeğin gerçekten de ölçmeyi amaçladığı **depresyonla ilişkili otomatik düşünce** yapısını aydınlatma gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için her bir alt boyut için **Cronbach Alfa** katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayıları, alt boyutların yüksek derecede güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır:

Olumsuz Benlik: .90

Olumlu Benlik: .81

Yalnızlık ve Umutsuzluk: .78

Uyumsuzluk ve Pişmanlık: .70

Bu katsayılar, özellikle .70 üzeri değerler, ölçeğin farklı alt boyutlarının tutarlı ve güvenilir ölçümler sağladığını göstermekte olup, ölçeğin psikometrik açıdan sağlam olduğunu desteklemektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin geliştirme sürecinde, orijinal yapıyı doğrulamak ve otomatik düşüncelerin boyutlarını belirlemek üzere **faktör analizi** kullanılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin, teorik beklentilere uygun olarak dört temel alt boyutta toplandığı görülmüştür. Bu alt boyutlar, öğrencilerin bilişsel profillerini derinlemesine anlamaya yardımcı olmaktadır.

Bu dört faktör, ölçeğin toplam 39 maddesini kapsamaktadır ve her bir faktör, belirli bir bilişsel yapıya veya düşünce kalıbını temsil etmektedir (Olumsuz Benlik, Olumlu Benlik, Yalnızlık ve Umutsuzluk, Uyumsuzluk ve Pişmanlık). Faktör yapısı, ölçeğin yapı geçerliliğine önemli bir katkı sunmaktadır.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale), 39 madde, 4 alt boyutlu yapı.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Öğrenciler

Yaş Grubu: Lise öğrencileri (Ergenlik dönemi)

Popülasyon Detayları: Okul başarısızlığı ve depresyon riski taşıyan lise düzeyindeki öğrenciler.

Test Metodolojisi: 5'li Likert derecelendirme sistemi kullanılmıştır. Yanıt seçenekleri 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, ilgili otomatik düşünce tipinin yoğunluğunu işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel çarpıtmalar, t-testi, Cronbach Alfa, yapı geçerliliği, otomatik düşünce, akademik başarı, psikometri.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değil.

Kurum E-posta Adresi: nerguz.bozkurt@deu.edu.tr

Yazma Adresi: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (1998 itibarıyla).

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek ilk olarak 1998 yılında Nergüz Bozkurt'un doktora tezi kapsamında geliştirilmiştir. Kullanım izinleri ve telif hakları için sorumlu yazar Nergüz Bozkurt ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi şuradan indirilebilir: [gelistirilmis-otomatik-dusunceler-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıkları ve altı yatan, depresyonla ilişkili*

otomatik düşünme kalıpları (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,   zmir.

Tez kaydına Y  K Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişim sağlanabilir: tez.yok.gov.tr

Geliştirilmi Otomatik Düşünceler   l  i Maddeleri

  NEML  : Aşağıdaki   l  ek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek toplam 39 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır:

Olumsuz Benlik (17 m): Hiçbir zaman başaramayacağım.!

Olumlu Benlik (10 m): Her şeyi başarabilirim.

Yaln  zlik ve Umutsuzluk (8 m): Beni hiç kimse anlamıyor.

Uyumsuzluk ve Pişmanlık (6 m): Değersiz bir insanım.