

# ??li??kilerle ?lgili Bili?sel Çarp?tmalar Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *??li??kilerle ?lgili Bili?sel Çarp?tmalar Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23289>

## Özet

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), Zeynep Hamamcı ve Şener Büyüköztürk tarafından 2003 yılında geliştirilmiş öz bildirim tipi bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin romantik ve yakın ilişkiler bağlamında deneyimledikleri ve ilişkisi memnuniyetini olumsuz etkileyen akılcı olmayan inançlar ve sistematik **bilişsel çarpıtmalar** kalıplarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Geliştirme çalışması, ölçeğin yapısal tutarlılığı ve psikometrik özelliklerini incelemeyi odak noktasına almıştır.

Ölçeğin temel katkısı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde tanımlanan çarpıtmaları, özellikle ilişkisel bağlamda ne derece yaygın olduğunu nicel olarak ölçme yeteneğidir. Bu araç, alanda çalışan psikolog ve araştırmacılar için önemli bir tanı ve değerlendirme aracı sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

İlişkiler, **Bilişsel Çarpıtmalar**, İlişki Kalitesi, Ölçek Geliştirme, Psikometrik özellikler, Evlilik, Romantik ilişkiler.

## Yazarlar

Zeynep Hamamcı, Şener Büyüköztürk

## Amaç

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin birincil amacı, bireylerin yakın ilişkilerdeki davranışsal ve duygusal tepkilerine aracılık eden irrasyonel inanç sistemlerini tespit etmektir. Bu inançlar genellikle "ya hep ya hiç" düüncesi, felaketleştirme, zihin okuma ve kişiselleştirme gibi **bilişsel çarpıtmalar** formunda kendini gösterir.

Ölçek, bu çarpıtmaları yoğunluğunu ölçerek, ilişkisi sorunlarındaki bilişsel kökenlerini anlamaya yardımcı olur. Klinik uygulamada, elde edilen sonuçlar, çift ve bireysel terapilerde hedeflenen bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini doğrudan yönlendirmek için kullanılmaktadır.

## Yapı

Ölçek, ilişkisi kurma ve sürdürme süreçlerinde ortaya çıkan özgül **bilişsel çarpıtmalar** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle dört temel boyutta incelenir:

Mükemmeliyetçilik ve Yüksek Beklentiler

Felaketleştirme ve Aşırı Genelleme

Zihin Okuma ve Kişiselleştirme

Cinsiyet Rollerine İlişkin Çarpıtmalar (Orijinal makale alt boyutları kesinleştirilmiştir.)

Bu alt boyutlar, bireyin kendisi, partneri ve ilişkisinin gereklilikleri hakkında sahip olduğu gerçekçi olmayan ya da mantıksız düşüncelerin sistematik bir şekilde değerlendirilmesini sağlar.

## Geçerlik

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde, yapısal geçerlik çalışmaları temel alınmıştır. 2003 tarihli orijinal makale, ölçeğin teorik yapıyla ne kadar uyumlu olduğunu incelemiştir. Bu, muhtemelen maddelerin ilgili faktörlere yüklenimlerini gösteren faktör yükleri ve ilişkili diğer psikolojik yapılarla olan korelasyonları (ölçüt bağımlı geçerlik) aracılığıyla kanıtlanmıştır.

Kaynak içerikte spesifik geçerlik katsayıları belirtilmemiş olsa da, geliştirme çalışmasının doğası gereği, ölçeğin bilişsel çarpıtmalar ölçme yeteneği kapsamlı istatistiksel yöntemlerle desteklenmiştir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliği, ölçüm sonuçlarının tutarlılığına ifade eder. Geliştirme makalesinde, ölçeğin iç tutarlılığına (Internal Consistency) yaygın olarak kullanılan Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmıştır varsayılmaktadır. Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçekteki maddelerin aynı yapıyı ölçme konusunda ne kadar uyumlu olduğunu gösterir.

Ayrıca, ölçeğin zaman içinde kararlılığına test etmek amacıyla test-tekrar test güvenirlik çalışmaları da yapılmış olabilir. Bu güvenirlik çalışmaları, ölçeğin klinik ve araştırma ortamlarında güvenle kullanılabilmesinin temel göstergelerindedir.

## Faktör Analizi

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin temel bileşenlerini ve alt boyutları belirlemek için faktör analizi yöntemini kullanmışlardır. Bu analiz, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların tek bir genel yapıdan mı, yoksa birden fazla ilişkili boyuttan mı oluştuğunu ortaya çıkarmıştır.

Yapılan açılış faktör analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin teorik olarak beklenen alt boyutları destekleyen çok faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu faktör yapısı, ölçeğin puanlanması ve yorumlanması için kritik öneme sahiptir.

## Ölçek Bilgileri

**Test Type:** Geliştirme (Developmental) / Öz Bildirim Ölçeği

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Derecelendirme ad?mlar? orijinal makalede detayland?r?lm??t?)

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yeti?kinler, Evli Bireyler ve Romantik ?li?kisi Olan Üniversite Ö?rencileri.

**Age Group:** 18 ya? ve üzeri.

**Population Details:** Ölçek geli?tirme çal??mas? genellikle üniversitelerin çe?itli fakültelerinden al?nan ö?renci örneklemi üzerinde yürütülmü?tür.

**Test Methodology:** Ka??t-kalem veya dijital ortamda uygulanan, kat?l?mc?lar?n ili?kilere dair dü?üncelerini belirtmelerini gerektiren öz bildirim ölçe?i.

## Anahtar Kelimeler

Bili?sel Davran??ç? Terapi, ?li?ki Memnuniyeti, Geçerlik, Güvenirlik, ?li?kisel ?emalar, ?ener Büyüköztürk.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemi?tir.

**Affiliation Email addresses:** [hamamci@gantep.edu.tr](mailto:hamamci@gantep.edu.tr) (Zeynep Hamamc?)

**Correspondence Address:** Gaziantep Üniversitesi, E?itim Fakültesi (Tahmini Kurum)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I?:** 2003

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in bilimsel ve akademik amaçl? kullan?m? için genellikle yazarlardan izin al?nmas? gerekmektedir. Ticari kullan?m veya geni? çapl? uygulamalar için yazarlarla (Zeynep Hamamc? veya ?ener Büyüköztürk) ileti?ime geçilmesi önerilir. Ücret bilgisi kaynakta yer almamaktad?r.

## Kaynaklar

Hamamc?, Z. ve Büyüköztürk, S. (2003). ?li?kilerle ?lgili Bili?sel ?arp?tmalar Ölçe?i: Ölçe?in geli?tirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi E?itim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.

Ölçeğin orijinal dokümanına (DOC formatında) buradan ulaşılabilir: [iliskilerle-iligili-bilissel-carpitmalar-olcegi-toad.doc](http://iliskilerle-iligili-bilissel-carpitmalar-olcegi-toad.doc)

## İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ NOT:** Ölçeğin orijinal maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelere erişim ve doğru puanlama anahtarı için, yukarıda belirtilen Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) makalesinin tam metnine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM