

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/341435439>

İrrasyonel İnanışlar – TUTUMLAR VE İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ – II Türkçe Formu (Attitudes and Beliefs Scale II) (72 madde)

Method · May 2020

CITATIONS

0

READS

42

2 authors:



Murat K Artiran

Istanbul Kent University

33 PUBLICATIONS 8 CITATIONS

SEE PROFILE



Raymond A Digiuseppe

St. John's University

161 PUBLICATIONS 3,383 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The Practitioners Guide to REBT 3rd Edition [View project](#)



Romantic Partner Anger Scale [View project](#)

TUTUMLAR VE İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ – II Türkçe Formu (**Attitudes and Beliefs Scale II**)

Yönerge: Ölçek bilişsel süreçlerinizdeki irrasyonel ve rasyonel inanışlarınızı ölçmektedir. Her bir madde için lütfen aşağıdakilerden birini seçerek cevabı işaretleyiniz.

Eğer hiç katılmıyorsanız	0
Eğer biraz katılıyorsanız	1
Eğer orta derecede katılıyorsanız	2
Eğer katılıyorsanız	3
Eğer tamamiyle katılıyorsanız	4

1.	İnsanlar bana saygısızca davranırlarsa, bu onların işe yaramaz, terbiyesiz insanlar olduğunu göstergesidir.	① ① ② ③ ④
2.	Etrafımdaki önemli kişiler tarafından sevilmiyorsa bu onların değersiz olduklarını gösteren bir şeydir.	① ① ② ③ ④
3.	Yaptığım işleri yetersiz bulan insanların gözümde değeri hiç yoktur.	① ① ② ③ ④
4.	Eğer değer verdiğim insanlar benden hoşnut değillerse ben hala onların iyi bir insan olduklarını düşünmeye devam ederim.	① ① ② ③ ④
5.	Rahatım kaçmış, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş olmak çekilmez duygular bir şey ve ben bu tür hisler içinde olmaya katlanamıyorum.	① ① ② ③ ④
6.	Eğer önemli kişiler tarafından beğenilmezsem bu durum benim değersiz biri olduğumu gösterir.	① ① ② ③ ④
7.	Çevremdeki önemli insanlar tarafından sevilmemek moral bozucu birşey ancak çok da berbat bir durum değil.	① ① ② ③ ④
8.	Rahatım kaçmış, huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş olduğum anlar benim kendimi işe yaramaz bir insan olarak düşündüğüm anlardır.	① ① ② ③ ④
9.	Önemli kişiler tarafından beğenilmemek benim beğenilmeye değer bir kişi olmadığımı ve değersiz biri olduğumu gösterir.	① ① ② ③ ④
10.	Yapılması çok önemli olan şeylerde başarısız olmak katlanamadığım bir durum.	① ① ② ③ ④
11.	Hayatımdaki zorluklar karşısında canım sıkılır ancak bunlar sadece moral bozucu şeyler, çok da berbat bir durumlar değil.	① ① ② ③ ④
12.	Benim için yapılması çok önemli olan şeyleri yeterince yapamamak yıkıcı bir durumdur.	① ① ② ③ ④
13.	Çevremdeki bazı insanların beni sevmesini beklerim ancak onlar tarafından illa ki seilmek zorunda olmadığımı farkındayım.	① ① ② ③ ④
14.	Önemli insanlar beni beğenmediklerinde, bu benim değerimin bir göstergesi değildir.	① ① ② ③ ④
15.	Benim için çok önemli olan şeylerde kesinlikle başarılı olmak zorundayım, başarılı olamamayı kabullenemem.	① ① ② ③ ④

16.	Huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş hissetmek istemem ancak bu tip duygulara katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
17.	Benim için yapılması çok önemli olan şeylerde başarısız olsam dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim.	① ① ② ③ ④
18.	Benim için önemli olan işlerde yetersiz kalmak çok kötü bir durum ve bu işleri yaparken başarısız olmak çok yıkıcı bir durum.	① ① ② ③ ④
19.	Önemli insanların beni sevmiyor ya da yaptıklarımı onaylamıyor olmasına katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
20.	Benim için çok önemli olan işlerde başarısız olsam da hala kendimi olduğum gibi kabullenebilirim.	① ① ② ③ ④
21.	Kendimi huzursuz hissetmek kötü bir durum ancak berbat bir durum değil.	① ① ② ③ ④
22.	Gergin/Tedirgin ve sinirlenmiş olmaya katlanamıyorum ve bence bu tip duygular dayanılmaz/katlanılmaz duygular.	① ① ② ③ ④
23.	Benim için çok önemli olan işleri başarıyla yapamazsam işe yaramaz/değersiz bir insan olurum.	① ① ② ③ ④
24.	Çok önemli işlerde başarısız olmayı istemem ancak illa ki iyi yapacağım diye bir zorunluluk da yok.	① ① ② ③ ④
25.	Gergin/Tedirgin olmak hiç hoş bir duygu değil ancak bu hoşnutsuzluğa katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
26.	Benim için çok önemli insanlar tarafından beğenilmemeye katlanamam, bu dayanılmaz bir durumdur benim için.	① ① ② ③ ④
27.	Benim için önemli olan insanlar tarafında sevilmemek çok kötü bir durum, onların beni sevmemesi yıkım olur.	① ① ② ③ ④
28.	Benim için çok önemli olan işlerde başarısız olmaya dayanamıyorum.	① ① ② ③ ④
29.	Değer verdiğim insanlar tarafından seviliyor olmak önemlidir ancak sırf ben böyle istediğim için onlar beni sevmek zorunda değiller.	① ① ② ③ ④
30.	Benim için önemli olan işleri iyi yapamıyor olmak bende hayal kırıklığı yaratır ancak bunun çok kötü ve berbat bir durum olmadığını farkındayım.	① ① ② ③ ④
31.	Benim için önemli olan işleri iyi yapamasam da bir insan olarak değerliyim.	① ① ② ③ ④
32.	Huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirli hissettiğim zamanlarda bile diğer insanlar kadar değerli olduğumu bilirim.	① ① ② ③ ④
33.	Önemli işleri ve görevleri mutlaka iyi yapmalıyım.	① ① ② ③ ④
34.	Bazen günlük yaşantımdaki zorlukların ve bıkkınlık verici şeylerin berbat ve hayatımın en kötü parçaları olduğunu düşünürüm.	① ① ② ③ ④
35.	Hayatımdan memnun olmak önemlidir ancak sırf bunu böyle istiyorum diye böyle bir hayata sahip olacağım diye bir kaide/zorunluluk yok.	① ① ② ③ ④
36.	Sevdiğim insanlar tarafından sevilmiyor olmamak hayal kırıklığı yaratıcı bir durum ve onların beni sevmemesini sadece talihsiz bir durum olarak değerlendiriyorum.	① ① ② ③ ④
37.	Benim için önemli olan insanlar tarafından mutlaka sevilmeliyim, aksi takdirde sevilmemeyi kabullenemem.	① ① ② ③ ④

38.	Eğer istediğim kadar başarılı olamazsam bu sadece hayal kırıklığı yaratıcı bir talihsiz durumdur.	① ① ② ③ ④
39.	Önemli görevleri iyi bir şekilde yapamamaya dayanamıyorum ve bence başarısız olmak katlanılmaz bir durum.	① ① ② ③ ④
40.	Benim için çok önemli olan bir kişinin yaptıklarını onaylamamasına katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
41.	Bazı konularda iyi bir performans sergilemeyi isterim ancak sırf böyle istiyorum diye de iyi bir performans göstereceğim diye bir zorunluluk yok.	① ① ② ③ ④
42.	Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çok kötü bir şey olurdu.	① ① ② ③ ④
43.	Hayatımın çoğu zamanında hoşnut ve rahat olmalıyım, hayat zor olduğunda bunu kabullenemiyorum.	① ① ② ③ ④
44.	Sevdiğim bir insan tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabuledebilirim ve değerli biri olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ① ② ③ ④
45.	Gergin ve sinirli olduğumda bu çok kötü bir durum değil sadece rahatsız edici bir durumdur.	① ① ② ③ ④
46.	Benim için önemli olan şeyleri iyi yapamamak hoş değil ancak beklentilerimin altında yapabiliyor olmanın verdiği rahatsızlığa katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
47.	Hayatın zorluklarına katlanamıyorum.	① ① ② ③ ④
48.	Sevdiğim insanlar tarafından sevmek ve kabul edilmek isterim ancak şunun da farkındayım ki sırf böyle istiyorum diye onların beni sevmesi bir zorunluluk değil.	① ① ② ③ ④
49.	İnsanın hayatında zorluklar içinde olması çok berbat bir durum.	① ① ② ③ ④
50.	Çevremdeki belli başlı insanlar tarafından beğenilmemek dayanılmazdır benim için, hatta böyle bir olasılığın olmasına bile dayanamam.	① ① ② ③ ④
51.	Çevremdeki belli başlı insanlar tarafından beğenilmemek elbette kötü bir şey ancak bu sadece keşke böyle olmasaydı denilebilecek bir durum.	① ① ② ③ ④
52.	Çevremdeki önemli insanlar tarafından sevilir olmak benim için olması gereken bir şeydir ve eğer sevilmiyorsa bunu kabullenemem.	① ① ② ③ ④
53.	Gergin/tedirgin ve sinirli olmak berbat ve hiç istemediğim bir durum, bu tip durumlar içinde olmak başıma gelebilecek en kötü hallerdir.	① ① ② ③ ④
54.	Benim için önemli olan şeyleri iyi yapamamam da bunun verdiği rahatsızlığa katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
55.	Benim için önemli olan şeyleri iyi yapmayı isterim ancak sırf böyle istedim diye de iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok.	① ① ② ③ ④
56.	Hayatımdan memnun olmalıyım, zorluklarla karşılaşmayı kabullenemiyorum.	① ① ② ③ ④
57.	Çevremdeki benim için önemli insanlar beni sevmeseler de buna katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
58.	Zorluklar (işlerin ve/veya ilişkilerin kolay yürümemesi) bıktırıcı birşey ancak bu bıkkınlığa dayanabilirim.	① ① ② ③ ④
59.	Beni sevmesini arzu ettiğim biri tarafından reddedilmek çok kötü ve berbat bir durum.	① ① ② ③ ④

60.	Zorluklarla (işlerin ve/veya ilişkilerin kolay yürümemesi) karşılaşınca kendimin işe yaramaz biri olduğunu düşünüyorum.	① ① ② ③ ④
61.	Benim için önemli olan işlerde başarılı olamamak sinir bozucu/sıkıntı verici ancak çok iyi yapamamam da bu sinirim bozulmasına/sıkıntıya katlanabilirim.	① ① ② ③ ④
62.	Benim için önemli olan işleri yeterince iyi yapamazsam kendimi değerini yitirmiş bir insan olarak hissederim.	① ① ② ③ ④
63.	Beni sevmelerini istediğim kişiler tarafından sevilmemeliyim, onların beni sevmemesini kabullenemiyorum.	① ① ② ③ ④
64.	Kendimi gergin/tedirgin ve sinirli hissettiğimde , 'sakinleşmek istiyorum' desem de sakin hissedeceğim diye bir zorunluluğum yok.	① ① ② ③ ④
65.	Eğer işlerimde, okulda, veya diğer aktivitelerimde başarısız olursam değersizleşmiş-işe yaramaz bir insan olurum.	① ① ② ③ ④
66.	İşe yaramaz ve değersiz olduğumdan dolayı insanlar beni reddediyor veya beğenmiyorlar.	① ① ② ③ ④
67.	Yaptıklarımı beğenmelerini istediğim kişilerin beni onaylamamasına katlanamıyorum.	① ① ② ③ ④
68.	Rahatsızlık içinde olduğumda kendim hakkında olumsuz şeyler aklıma geliyor.	① ① ② ③ ④
69.	Zorluklarla karşılaştığımda bunların hayatın bir parçası olduğunu düşünürüm ve bu zorlukların sırf ben istediğim için yok olması gerekmez.	① ① ② ③ ④
70.	Benim için önemli olan işlerde başarısız olmuşsam bu bir felaket değildir, bende sadece hayalkırıklığı yaratır.	① ① ② ③ ④
71.	Gergin ve sinirli olmamam gerek, kendimi kötü hissetmeye dayanamıyorum.	① ① ② ③ ④
72.	Beni sevmelerini istediğim kişilerin yaptıklarımı beğenmemesi halinde bile ben değerli biriyim.	① ① ② ③ ④
73.	Hayatımın zor ve problemlili zamanlarında bile diğer insanlar kadar değerli olduğumun farkında olurum.	① ① ② ③ ④
74.	Benim için önemli olan şeyleri başarmalıyım, başarının dışında hiçbir sonucu kabullenemem.	① ① ② ③ ④
75.	Sevdiğim biri ya da en iyi arkadaşım beni terkettiğinde bu sadece kötü bir olay değil başıma gelebilecek en kötü olaydır.	① ① ② ③ ④
76.	Hayatımdaki rahatsızlık dönemlerinde dahi kendimin iyi bir insan olduğunun farkındayım.	① ① ② ③ ④

Ölçek Bilgileri (Kaynakça ve Puanlama)

Orijinal Ölçek: DiGiuseppe, R., Leaf, R., Gorman, B., Robin, M. W. (2018). The Development of a Measure of Irrational/Rational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 36, 47–79
doi.org/10.1007/s10942-017-0273-3

Türkçe Formu: Artiran, M., DiGiuseppe, R. A (2020). Turkish Translation of a Measure of Irrational and Rational Beliefs: Reliability, Validity Studies and Confirmation of the Four Cognitive Processes Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. doi.org/10.1007/s10942-020-00340-9

Türkçe Formu Abstract:

This study adapted the Attitudes and Belief Scale-2 (ABS-2) into Turkish and investigated its factor structure, criterion-related validity, and psychometric properties. The ABS-2 assesses REBT's irrational and rational beliefs. Each item reflects one of the four cognitive processes thought identified the theory to reflect irrationality or rationality. These include demandingness versus preferences, awfulizing versus realistic negative evaluations, frustration intolerance versus tolerance, and self-condemnation versus self-acceptance. Each item reflects one of three content areas of achievement, affiliation, or comfort. Despite the ABS-2's good validity, researchers have criticized its factor structure. This weak support questions REBT's theoretical assumptions. This article includes four studies that describe the translation into Turkish and comparability of the two versions, the test-retest reliability, exploratory and confirmatory factor analysis, and criterion-related validity. The four samples consisted of 811 participants. A two-factor structure (one representing rational items and another consists irrational beliefs items) was supported by confirmatory factor analysis. Criterion-related validity analysis was supported as the ABS-2 correlated positively with the Jones' Irrational Beliefs Test, anxiety and depression dimensions of brief symptom inventory, and the need for absolute truth. The research supported the four cognitive process model.

Puanlama Yönergesi

TUTUMLAR VE İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ – II Türkçe Formu (Attitudes and Beliefs Scale II)

2 FAKTÖR

Rasyonel İnanışlar -> ABS7 ABS11 ABS13 ABS14 ABS16 ABS17 ABS19 ABS20 ABS21 ABS24 ABS25 ABS29 ABS30 ABS31 ABS32 ABS35 ABS36 ABS38 ABS40 ABS41 ABS44 ABS45 ABS46 ABS48 ABS51 ABS54 ABS55 ABS57 ABS58 ABS61 ABS64 ABS69 ABS70 ABS72 ABS73 ABS76

İrrasyonel İnanışlar-> ABS1 ABS2 ABS3 ABS4 ABS5 ABS6 ABS8 ABS9 ABS10 ABS12 ABS15 ABS18 ABS22 ABS23 ABS26 ABS27 ABS28 ABS33 ABS34 ABS37 ABS39 ABS42 ABS43 ABS47 ABS49 ABS50 ABS52 ABS53 ABS56 ABS59 ABS60 ABS62 ABS63 ABS65 ABS66 ABS67 ABS68 ABS71 ABS74 ABS75

Tersten Puanlanan Maddeler (Rasyonel İnanışlar): 7; 11; 13; 14; 16; 17; 19; 20; 21; 24; 25; 29; 30; 31; 32; 35; 36; 38; 40; 41; 44; 45; 46; 48; 51; 54; 55; 57; 58; 61; 64; 69; 70; 72; 73; 76 (4 = 0); (3=1); (2=2); (1=3); (0=4)

Not: İlk 4 madde tercihe göre analize sokulur. (zorunlu değildir). Orijinal ölçekte değerlendirmeye sokulmamıştır. Orijinal ölçek 72 maddeden oluşmaktadır.

4 FAKTÖR

Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışları	13; 15; 24; 29; 33; 35; 37; 41; 43; 48; 52; 55; 56; 63; 64; 69; 71; 74
Negatif Değerlendirme (Felaketleştirme/Korkunçlaştırma Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışları	7; 11; 12; 18; 21; 27; 30; 34; 36; 38; 42; 45; 49; 51; 53; 59; 70; 75
Rahatsız Olmaya Katlanama İrrasyonel İnanışları	5; 10; 16; 19; 22; 25; 26; 28; 39; 40; 46; 47; 50; 54; 57; 58; 61; 67
Kendini Değersizleştirme İrrasyonel İnanışları	6; 8; 9; 14; 17; 20; 23; 31; 32; 44; 60; 62; 65; 66; 68; 72; 73; 76