

## Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması\*

*Meral Sert Ağır<sup>1</sup> & Haluk Yavuzer<sup>2</sup>*

**Özet:** Bu araştırmanın amacı John Briere tarafından geliştirilmiş Cognitive Distortion Scale (CDS)-Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmaktır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik, geçerlik, güvenirlik ve madde analizi çalışmaları her bölüm için ayrı olmak üzere toplam 309 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kriter geçerliliğine ilişkin bulgular, CDS ölçeği, Beck Depresyon ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri ile karşılaştırılarak elde edilmiştir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin dilsel eşdeğerliği için İngilizce ve Türkçe formlarının iki hafta ara ile uygulanması sonucunda aralarındaki ilişki katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur. Yapılan istatistiksel analizde Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,923 bulunmuş, Bartlett test sonucunda ise  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı sonuç elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,913 ile 0,783 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonuçları tüm alt boyutlar arasında  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu değerler 0,675 ile 0,435 arasında değişim göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, testin orjinalindeki kuramsal temelin, Türkiye'deki araştırma ile desteklendiğini ortaya koymaktadır. Kriter geçerliliğine ilişkin analizlere göre Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile CDS'nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı sonuç elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar CDS'nin ölçüt geçerliğini ispat etmektedir. CDS Bilişsel Çarpıtma Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçları, ölçeğin, bireylerin sağlıklı olmayan düşünce biçimlerini ölçmede, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmanın çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, anne- baba eğitim seviyesi ile sosyo ekonomik seviye açısından bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarında farklılık gösterdiği bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** bilişsel çarpıtma ölçeği, bilişsel çarpıtma, geçerlik, güvenirlik

**DOI:** 10.29329/mjer.2018.172.10

### Cognitive Distortion Scale Turkish Form: Reliability and Validity Study

**Abstract:** The aim of the study is to adapt the Cognitive Distortion Scale developed by John Briere into Turkish and to analyze the validity and reliability of the scale. The linguistic equivalence, validity, reliability and item analysis of the scale were performed with data obtained from a total of 309 university students for each session. The results regarding the criterion validity of the scale were obtained by comparing with the CDS scale, Beck Depression Inventory and Automatic Thoughts Questionnaire. For the linguistic equivalence of the Cognitive

\* Bu makale yazarın birinci yazarın Doktora tezinden hazırlanmıştır

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye

**İrtibat Yazarı:** meralagir@marmara.edu.tr

<sup>2</sup> Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Distortion Scale, the correlation coefficient between the Turkish and the English forms was found as 0.73 after applying them in two weeks intervals. In the statistical analysis, the Kaiser-Meyer-Olkin value was found as 0.923 and the Bartlett test results were found to be significant at the level of  $p < 0.001$ . The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the subdimensions of the scale varied between 0.913 and 0.783. The results of the factor analysis showed significant correlations among all the sub-dimensions at  $p < 0.001$  level. The values varied between 0.675 and 0.435. The results revealed that the theoretical basis in the original test was supported by the research in Turkey. According to the analysis regarding the criterion validity, a statistically significant result was found among all the sub-dimensions of the CDS, and Automatic Thoughts Questionnaire and Beck Depression Inventory at the level of  $p < 0.001$ . These results prove the criterion validity of CDS. The results of the CDS Cognitive Distortion Scale validity and reliability studies highlighted that the scale can be used as a valid and reliable measurement tool in order to measure individuals' unhealthy thinking styles. In addition, the university students forming the study group differed in the sub-dimensions of cognitive distortion scale in terms of gender, parental education level and socio-economic status.

**Keywords:** cognitive distortion scale, cognitive distortion, validity, reliability

---

## GİRİŞ

Bilişsel süreçlere ilişkinin bilginin giderek artması ile psikolojinin insan davranışlarını tanımlama, açıklama ve tahmine yönelik değerlendirme biçimi, davranışçı yaklaşımın kalıplarını aşarak gelişmiştir. İnsanın, algılama, anlama, düşünme ve değerlendirme süreçlerine ilişkin bilgi ile birlikte ilgili özelliklerin davranışsal ve duygusal süreçler üzerindeki etkisi giderek daha fazla dikkat çekmiştir. Bilişsel bakış açısı ile yapılan araştırmalar, zihinsel gelişim ve öğrenme süreçlerinin yanı sıra sağlıklı ve sağlıklı olmayan davranışlara ilişkin değerlendirme biçimlerinin değişmesine de katkı sağlamıştır (Goldstein, 2014; Neisser, 2014; Sternberg & Sternberg, 2016; Winn, 2013). Bilişsel psikologlar, sağlıklı ve sağlıklı olmayan davranışların altında yatan zihinsel süreçlerin farklı olabildiğini vurgularken (Bandura, 1989; Beck & Weishaar, 1989; Piet & Hougaard, 2011) insan davranışlarını, düşünceler, beklentiler, tutumlar, kalıpsal yargılar, yüklemeler, problem çözme ya da başa çıkma stratejileri gibi birbiri ile ilişkili olduğu kadar farklılıkları da olan özellikler ile birlikte ele almışlardır (Özakkaş, 2004; Küllahoğlu, 2002).

Bilişsel görüş, dış dünyanın nasıl içselleştirdiği yani zihinsel süreçler yoluyla nasıl tanımlandığı ile ilgilidir (Himle, Thayer, & Papsdorf, 1983). Davranışlardaki farklılıkları oluşturan dünyaya ilişkin zihinsel temsiller, yaşantılara ve yaşantılara ilişkin algılama ve değerlendirme süreçlerine bağlı sübjektif dinamikleri içermektedir (Fair, 1986). Davranışlar ve duygulanım durumları, zihinsel şemalar yani olaylara ve olgulara ilişkin bilgi ile yakından ilintilidir. Yaşantılar yoluyla içselleştirilmiş olan şemalar doğrultusunda olay ve olgular farklı algılanabilmekte, farklı yorumlanabilmekte ve farklı

tepkiler üretebilmektedir (Leahey, 2007; Hawton, 1989). Bireyin dünyaya ilişkin geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamındaki algısı, duygu ve davranış örüntülerinde görünür hale gelmektedir. Dolayısıyla kişilerarası etkileşimler farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile insanı anlayabilmek için olay ve olguları anlamlandırma biçiminin değerlendirilmesi gerekmektedir (Beck, 1975).

Bu bakış açısı doğrultusunda bilişsel yaklaşımlar, yaşam problemlerinin çözümünde kullanılan bilişsel tepkileri incelemenin yanı sıra sağlıklı olmayan bireyin kendine ve çevresine uyumunu bozan bilişsel tepkilerinin değiştirilmesi ile ilgilenmektedir. Aaron Beck, Albert Ellis ve Donald Meichenbaum, psikolojik bozukluklar ile gerçekçi olmayan düşünce yapıları arasındaki ilişkiyi açıklamada bilişsel görüşü aracı olarak kullanmışlardır (Ellis,1979; Malouff, 1992; Fair, 1986). Bilişsel yaklaşımlarına göre, bireyin duygu ve davranışlarını yönlendiren düşünceler gerçekçi ve akılcı olabildiği gibi rasyonaliteden uzak, gerçekdışı olabilmektedir. Stresli ve yoğun baskı hissedilen durumlarda ortaya çıkan otomatik düşünceler, kişilerarası etkileşim tarz ve tutumları farklılaştırmakta ve psikolojik bozuklukların temelini oluşturmaktadır. Otomatik düşünceler, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış, problem çözme sürecindeki mantıksal düzeni içermeyen, refleks gibi aniden ortaya çıkan düşünceler ile ilgilidir. Beck, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünceleri otomatik düşünceler olarak adlandırırken, Ellis akılcı olmayan inançlar olarak adlandırmıştır (Leahey, 2007).

Beck'e göre insanlar ilkel bir düşünce sistemi ile kurallarla yaşamaktadır. Bu düşünce sistemi gerçekçi olmayan sistematik, etiketleme, yorum, yargılama ve uygun olmayan davranışsal kuralları içerdiği için kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerin kaynağını teşkil etmektedir. İçerikte yapılan rasyonel olmayan değişim, tek boyutlu, bütüncül (global-tümsel), mutlak, ahlakçı, kesin ve değişmeyen, sağlıklı olmayan düşünce sistemini oluşturmaktadır (Beck, 2005; Leahey, 2007). Beck, 1960'lı yıllarda geliştirmiş olduğu kuramsal rasyonaliteye dayalı "Bilişsel Terapi Modeli" ile olayların algılanma tarzının davranışları ve ilişkileri etkilediğini belirtmiştir (Beck, 1975; Beck, 1990; Ünal & Özcan, 2000). Model'e göre yoğun olumsuz duygu durumlarının oluşumundan üç bilişsel yapı sorumludur: Bilişsel üçlü (Cognitive triad), Bilişsel Şema (Cognitive schema) ve Bilişsel Hatalar (Cognitive errors) (Bloomster, 1992).

Bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz değerlendirmesini içeren birbiri ile ilişkili üç düşünce yapısı bilişsel üçlüyü oluşturmaktadır. Olumsuz benlik algısına bağlı yetersizlik, değersizlik, kusurlu olma gibi kendilik ile ilgili değerlendirmeler, yaşanan ortam ve çevreye yansırken, olumsuz özelliklere sahip bir birey olarak olumsuz davranışlara maruz kalındığı ve geleceğinde olumsuz olacağına ilişkin düşünceyi destekleyecek biçimde yapılandırılmaktadır. Dolayısıyla birey, kendine ait olumsuz düşünce ve inançlarını destekleyecek bilgileri, seçici bir algı ile çevresinden toplayarak geleceğinin değişmeyeceğine ait olumsuz ve kötümser temaları içeren düşünce ve imajlarını pekiştirmektedir (Kaslow, Stark, Printz, Livingston, & Ling Tsai, 1992). Görüldüğü üzere bilişsel üçlü, bireyin kendisi ve etkileşimde bulunduğu çevre hakkında geçmiş deneyimleri bağlamında oluşan

fikirlerin, karşılaştığı olaylarda gerçekçi olmayan çıkarsamalarla o andaki etkileşimlerini etkilemekle kalmamakta gelecek ile ilgili sağlıklı olmayan yordamalarda bulunmasına sebep olmaktadır (Hollans, DeRubeis, & Seligman, 1992). Bu bireylerin davranışlarına sevmeme, sevilmeme, bırakılma, bırakma, vazgeçme, vazgeçmeme, bağımlılık ve yetersizlik gibi olumsuz şemalar eşlik etmektedir. Birey olumsuz şemalar ile birlikte yaşamda beklentilerini karşılayabileceğine inanmakta ve bu şemaya uygun davranışlarla elde ettiği sonuçlar, yenilgi ve başarısızlık duygusunu giderek arttırmakta, kendine ve çevresine ait güven duygusu azalırken yardım alabileceğine ilişkin inancını da yitirirken, başlangıçtaki şemasını pekiştirmektedir (Shnek, Foley, LaRocca, Gordon, DeLuca, Schwartzman & Irwine, 1997; Teasdale, Segal, & Williams, 1995). Kendi yeterliliklerine olan inancı azaldıkça geleceğini istediği şekillendirebileceğine olan inanç olumsuz yönde şekillenmekte, umutsuzluk duygusu artmakta ve bir kısırdöngü şeklinde devam etmektedir. Böylelikle negatif düşünce ve duyguları besleyen algılama ve anlamlandırma sürecinin içinde psikolojik problemler daha yoğun yaşanmaya başlanmaktadır (Bloomster, 1992; Bornstein, 1986; Hoglund & Collison, 1989; Zwemer & Deffenbacher, 1984). Bir başka ifade ile bireyin gerçekçi olmayan bakış açısı farklılaşıyor gibi olsa da dış dünyanın olumsuz olduğuna ve bu olumsuzluklarla mücadele edebilecek yeterliliğe sahip olmadığına ilişkin bilişsel şemalarına bağlılığı devam etmekte, kendine ve çevreye uyumun bozulmasına sebep olmaktadır (Himle, Thayer, & Papsdorf, 1983; Elman, 2002). Bu belirtiler ise psikolojik bozukluklar içinde depresyonun bilişsel triadı olarak kabul edilmekte ve olumsuz benlik algısı ile ilişkisi dikkat çekmektedir (McGrath & Repetti, 2002). Bilişsel üçlüyü destekleyen ayıklama, kodlama ve değerlendirme sistemleri, bilişsel şemalar olarak adlandırılmaktadır (Beck, 2005; Cramer & Fong, 1991; Demos, 2001;). Sağlıklı olmayan davranışların temelini oluşturan bilişsel şemalar, dünyanın olumsuz ve kendine zarar verici olarak algılanmasını destekler niteliktedir (Geçtan, 2004, Köroğlu, 2011). Genelleme ve filtrelemeye dayalı bilişsel şemalar, bireyin, kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili olarak yani bilişsel üçlü olarak etkileşimlerinin niteliğini şekillendirmektedir. Bilişsel işlevsizlik ise duygusal problemlerin nedenini oluşturan bilişsel durumları açıklamaktadır. Bireyin duygusal probleminin çözümü için ise ne tür bilişsel işlevsizliğin olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Bireyin bir olgu ya da olaya ilişkin tanımlamasında işlevsizlik, bilişsel eksiklik veya bilişsel çarpıtma olmak üzere iki şekilde görülmektedir. Bilişsel eksiklik, problemin tanımlanması, değerlendirilmesi ve uygun tepkinin verilmesine yönelik bilgi işleme sürecindeki yetersizlik durumunu ifade etmektedir. Birey, bilgi işleme sürecindeki yetersizlik ile doğru olmayan genel ve aşırı olan çıkarımlarla, ani, düşünmeksizin davranarak (Ambler & Elkins 1985; Türküm, 1999), karşılaşmış olduğu sonucu, çekirdek gerçekçi olmayan düşüncelerini desteklemekte kullanmaktadır.

Bilişsel çarpıtma ise rasyonel olmayan, olumsuz çıkarım ve değerlendirmelere ulaşırken kullanılan içsel konuşmaları içeren süreçler ile buna bağlı yaşanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlardır (Fair, 1986; Bonner, Rich, 1998; Murad, 2002). Beck, bilişsel çarpıtmaların, olumsuz çocukluk yaşantılarına bağlı olarak geliştiğini belirtmektedir. Beck'in görüşleri, Griffin (2003) ve

Reavis (2003) gibi bir çok araştırmacı tarafından da desteklenmektedir (Kaslow, Adamson, & Collins, 2000; Weems, Berman, Silverman, & Saaveda, 2001). Bilişsel hatalar olarak da adlandırılabilen tipik bilişsel çarpıtmalar, meli, malı tarzı mükemmeliyetçi ya da kuralcı düşünme, öznel değerlendirmeye bağlı keyfi çıkarım, tek boyutlu değerlendirmeyi içeren seçici algılama (filtreleme), seçici algılama yolu ile edinilen düşüncenin farklı durumlara yansıtılması durumundaki aşırı genelleme, olay ve olguların neden ve sonuçları ile ilgili kişiselleştirme olarak sıralanabilmektedir (Cole, Martin, Peeke, Seroczynski, & Hoffman, 1998). Her bir bilişsel çarpıtma, bir diğerini tetikleyici rol oynayarak, bir zincir oluşturmaktadır. Böylelikle olay ya da olgunun değerlendirilmesi kendine, çevreye ve geleceğe ilişkin yorum olarak görünür hale gelmektedir. Bir başka ifade ile birbirine destekleyen çarpıtılmış düşünceler, bir olgu ya da olay bağlamında kendilik algısı, dış dünyanın şimdi ve gelecekteki niteliği hakkında gerçekçi olmayan içsel konuşmalara bağlı hatalı bilişsel süreçlerdir (Blackburn, 1986). Birey “hiç kimsenin kendisinden hoşlanmadığını” belirttiğinde düşüncesini “ben zayıf” ya da “ben sevilemeyecek yetersiz biriyim” şemaları ile desteklemektedir. Dolayısıyla “hiç kimsenin kendisinden hoşlanmadığı” şeklindeki gerçekçi olmayan abartılmış (genelleme) düşüncesi, sevilemeyecek biri olmasına neden olabilecek kendine ilişkin olumsuz bir başka düşünceden kaynaklanmaktadır (Beck, 2002). Bilişsel çarpıtmalar, olumsuz çocukluk yaşantılarına bağlı olarak borderline kişilik yapısına sahip bireylerde olduğu gibi normal bireylerde de görülebilmektedir. Bununla birlikte psikolojik olarak sağlıklı olmayan bireylerin, normal bireylere göre olumsuzluk duygusu ve içeriğe ilişkin abartma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu vurgulanmaktadır (Leahey, 2007). Depresyon ile ilgili çalışmalar, benlik saygısı, yoksunluk, eleştiri, suçlama ve intihar temaları içeren bilişsel çarpıtmaların depresyona eşlik ettiğini belirtmektedir. Araştırmalar, çocukluk ve ergenlik dönemi psikolojik problemleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Anksiyete, sınav kaygısı, yeme bozuklukları, intihar eğilimi gibi bir çok sağlıklı olmayan davranışa, mükemmeliyetçilik, abartma, kişiselleştirme gibi tipik bilişsel çarpıtmalar eşlik etmektedir (Abdullah, Salleh, Mahmud, Ahmad, & Ghani, 2011; Clack & Beck, 1999; Jager- Hyman, Cunningham, Wenzel, Mattei, Brown, & Beck, 2014). Bireylerin, kişilerarası ilişkilerinin yanı sıra eğitim ve çalışma hayatlarında da yadsınamaz öneme sahip olan problem çözme, karar verme, eleştirel düşünme becerileri gibi bilişsel yeterlilikler ile bilişsel çarpıtmalar arasında ilişkiyi ortaya koyan araştırma bulguları ise bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir (Bailey, 2007; Gable, Hendrickson, Tonelson & Van Acker, 2002; Heppner, 1990; Limón, 2001; Nezu & Nezu, 2001) . Bireyin akademik yeterlilik ve başarıyı kontrol edebilmeye yönelik tutumları ile birlikte olumsuz açıklamaları, yeterlilik eksikliğine ilişkin düşünceleri, süreci olumsuz etkilerken akademik başarıyı akademik başarıyı azaltmaktadır. Bu duruma matematik, yabancı dil gibi derslerde öğrencilerin yaşayabildikleri sorunlar örnek gösterebiliriz (Bedel, 2015; Hilsman ve Garber, 1995; Köksal, Arslan ve Bakla, 2014). Test kaygısı ile ilgili bir çok araştırma benzer şekilde bilişsel üçlü, işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler, gerçekçi olmayan (irrasyonel) inançların sınav kaygısının anlamlı yordayıcısı olduğunu

(Beck & Perkins, 2001; Tobacyk & Downs, 1986; Wong, 2008), akademik alana ilişkin kaygının endişe ve bedensel tepkiler üzerinde tam aracılık fonksiyonuna ortaya koymuştur (Putwain, Connors & Symes, 2010). Araştırmalar bilişsel çarpıtmaların, toplumsal uyumu bozan ahlaki kararlar (Gibbs, 1991; Lardén, Melin, Holst & Långström, 2006; Ribeaud & Eisner, 2010) ve oyun bağımlılığı (kumar) (Barrault & Varescon, 2013; Myrseth, Brunborg & Eidem, 2010; Toneatto, 1999) gibi toplumsal bağlayıcı özelliği olan problemler ile bilişim teknolojilerinin sağlıksız kullanımını tanımlayan internet ve oyun bağımlılığı gibi davranış problemlerine de eşlik ettiğini de vurgulamaktadır (Li & Wang, 2013; King & Delfabbro; 2014; Young, 2007)

Sonuç olarak, normal bireylerin de yaşam dinamiklerini etkileyen bir düşünme biçimi olarak bilişsel çarpıtmaların, yaşam problemlerinin çözümünde sağlıklı ve sağlıklı olmayan tepkilerin üretilmesinde belirleyici faktörlerden olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırma, Aaron Beck'in Bilişsel Terapi Modeli'nin temel kavramlarından biri olan bilişsel çarpıtma özelliğini ölçmek amacıyla geliştirilen "Cognitive Distortion Scale" bilişsel çarpıtma ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve geçerlik, güvenilirlik çalışmasını yapmak üzere gerçekleştirilmiştir.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Araştırmada, bilişsel çarpıtma düzeylerinin belirlenebilmesi için Cognitive Distortion Scales (CDS)-Bilişsel Çarpıtma ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik, geçerlik, güvenilirlik analizleri, her analiz çalışması için oluşturulan farklı çalışma grupları ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışmasına, CDS Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Yabancı Diller Eğitimi Bölümü İngilizce Öğretmenliği programı 3. ve 4. sınıflarında okuyan ve iyi düzeyde İngilizce bilen 35 öğrenci katılmıştır. Marmara Üniversitesi İngilizce Bölümü öğretim görevlileri ile araştırmacının ortak çalışması ile testin İngilizce'den Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Beck Depresyon ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri, CDS Ölçeğinin kriter geçerliliğini oluşturmak için kullanılmıştır. Bu doğrultuda ölçekler, 64 kişiye uygulanmıştır. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi öğretmenlik bölümlerinde okuyan 210 kişilik bir çalışma grubundan elde edilen veriler ile ölçeğin geçerlik, güvenilirlik ve madde analizi çalışmaları yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

John Briere tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin orijinal adı "Cognitive Distortion Scale"dır. Bilişsel çarpıtma ölçeği, 5 alt boyutta toplanmış, fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri ifade eden 40 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlikeli görmedir (Briere, 2000). Benlik algısı boyutu, bireylerin olumsuz ve düşük benlik

algısı ile kendinden hoşnut olmama, kendini suçlama boyutu, olayların sonuçlarına ilişkin aşırı sorumluluk ve suçluluk, çaresizlik alt boyutu olayların gidişatı ve sonucu ile ilgili değişimin üretilebileceğine dair çabanın anlamsızlığı, umutsuzluk alt boyutu, geleceğe ilişkin karamsar, negatif algı ve değerlendirmeleri yaşamı tehlikeli görme alt boyutu ise olumsuz deneyimlerinin olacağı ve diğer kişiler tarafından zarar görebileceğine ilişkin inançları karakterize etmektedir. Ölçek, 1 (Hiçbir zaman), 5 (Çok sık) olmak üzere 5'li dereceleme ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. BÇÖ'nün her bir boyutta 8 soru (item, madde) bulunmaktadır. BÇÖ yaklaşık olarak 10-15 dakika içinde tamamlanabilirken, kliniklerde tedavi gören duyu durum bozukluğu olan bireyler tarafından 5-10 dakika arasında tamamlanabildiği belirtilmektedir (Briere, 2000).

### **Beck Depresyon Ölçeği**

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği' nin ölçüt geçerliği çalışmasında, kullanılan ölçeklerden biri olan "Beck Depresyon Ölçeği" nin özgün adı "Beck Depression Inventory (BDI)" dir. Ölçeğin özgün formu, A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, & J. Erbaugh, (1961 formu), A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, G. Emery, (1978 formu) tarafından geliştirilmiştir. Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Uyarlama çalışması, ilk olarak Buket Tegin (Erkal) (1980) daha sonra Nesrin Şahin (Hisli) tarafından farklı dönemlerde yapılmıştır (1988–1989). Ölçek 21 maddeden oluşmakta ve 0-3 arasında puanlanmaktadır (Hisli, 1989; Şahin & Şahin, 1992).

### **Otomatik Düşünceler Ölçeği**

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin geçerliği çalışmasında, ölçüt alınan diğer bir ölçek, Orijinal adı "Automatic Thoughts Questionnaire" olan Otomatik Düşünceler Ölçeği'dir (ODÖ). Ölçek 1980 yılında Holland ve Kendall tarafından depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ve bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde hazırlanan ve her bir maddesinde bireyin aklından otomatik olarak geçirebileceği düşünceleri betimleyen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır (Şahin & Şahin, 1992).

### **Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin analizi SPSS 17.0 programı ile yapılmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,01$  değeri kabul edilmiştir. Yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi ve temel bileşenler yöntemi ile varimax rotasyonu kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test güvenirliliği belirlenmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonları ve madde çıkınca alfa değerleri hesaplanmıştır. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt boyutları puanlarının süresiz değişkenler açısından farklılığını sınanmak üzere t testi ve varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Yine araştırma kapsamında tüm sonuçlar çift yönlü olarak sınanmıştır.

## BULGULAR

### Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) Geçerlik Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Bilişsel çarpıtma ölçeği, beş alt boyut, her bir boyutta yer alan 8 soru ve toplamda 40 soru ile bireylerin kullandıkları fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri değerlendirmektedir. Tablo 1’de alt boyutlar ve her bir alt boyutta yer alan sorular yer almaktadır (Briere, 2000).

**Tablo 1.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutları

Alt Boyutlar	İlgili Maddeler
Olumsuz Benlik Algısı	1: Kendinizi küçük görüyorsunuz. 2: Kendinizden nefret ediyorsunuz. 11: Kendinizi eleştirirsiniz. 16: Kendinize lakaplar takarsınız. 21: Kendinizi beğenmiyorsunuz. 26: Çekici/ hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz. 31: Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz. 36: Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.
Kendini Suçlama	2: Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız. 7: Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz. 12: Biri tarafından incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz. 17: Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz. 27: Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız. 32: Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz. 37: Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.
Çaresizlik	3: Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz. 8: Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz. 13: Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz. 18: Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir. 23: Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz. 28: Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz. 33: Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısındasınız. 38: Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.
Umutsuzluk	4: Umutsuz hissediyorsunuz. 9: İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz. 14: Geleceğe dair umutsuzsunuz. 19: Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz. 24: Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz. 29: Geleceğinizin umut ve vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz. 34: Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz. 39: Geleceğe dair umutlu değilsiniz.
Yaşamı tehlikeli görme	5: Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz. 10: Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir. 15: Kötü bir haber almayı beklersiniz.



	20: Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz. 25: İnsanlardan en kötüsünü bekleme eğiliminiz vardır. 30: Bir haber alacağınızda aklınıza en kötüsü gelir. 35: Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz. 40: Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.
--	---

### **Dilsel Eşdeğerlik Çalışmalarına Ait Bulgular**

Dilsel eşdeğerliği için ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formunun iki hafta ara ile uygulanması sonucunda aralarındaki ilişki katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

### **Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular**

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin belirleyebilmek için test aynı gruba (n: 30) bir hafta ara ile iki defa uygulanarak, alt boyutlar bazında her iki uygulama puanları arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar test-tekrar test güvenilirlik katsayısı olarak kabul edilmiştir.

Ölçeğin her iki uygulama puanları arasındaki korelasyon, “Olumsuz Benlik” alt boyut 0,838, “Kendini Suçlama” alt boyutunda 0,725, “Çaresizlik” alt boyutunda 0,809, “Umutsuzluk” alt boyutunda 0,885, “Yaşamı Tehlikeli Görme” alt boyutunda 0,707 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlıdır. Olumsuz benlik alt boyutunda en yüksek iç tutarlılık katsayısı 0,913 ile Cronbach alfa, en düşük iç tutarlılık katsayısı ise 0,655 ile Guttman tekniğinden elde edilmiştir. Kendini suçlama alt boyutunda da en yüksek iç tutarlılık katsayısı 0,881 ile cronbach alfa tekniği ile elde edilmişken, en düşük iç tutarlılık katsayısı 0,871 ile Spearman-Brown ve Guttman teknikleri ile elde edilmiştir. Çaresizlik ve umutsuzluk alt boyutlarında da diğer boyutlardaki gibi en yüksek iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa tekniği ile elde edilmiştir; çaresizlik alt boyutu cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0,827, Guttman iç tutarlılık değeri ise 0,797; umutsuzluk alt boyutu cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0,904, Guttman iç tutarlılık değeri ise 0,869 bulunmuştur. Yaşamı tehlikeli görme boyutunda ise en yüksek iç tutarlılık katsayısı Spearman-Brown tekniği ile 0,790 elde edilmiş, Cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0,783, Guttman iç tutarlılık değeri ise 0,790 bulunmuştur. Bulgular, alt boyutların tüm maddelerinin güvenilir ve geçerli olduğunu, alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirliğinin oldukça yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) için yapılan istatistiksel analizine göre Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,923 olarak bulunmuştur 0,50'nin üstündeki değerler, faktör analizi yapmak için örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett test sonucunun istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı olması ile Bilişsel Çarpıtma değişkenine ilişkin verilerin, evren parametresinde çok boyutlu bir değişkenden geldiği görülmüş ve faktör analizi işlemlerine geçilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında da varimax rotasyonu yöntemi ile faktör analizi işlemleri yapıldığı için aynı yöntem, bu

araştırmada da tercih edilmiştir (Bakınız Tablo 2). Bu çalışmada da orijinal formdaki beş alt boyut üstünden faktör analizi işlemleri yapılmıştır.

**Tablo 2.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) İçin Yapılan Faktör Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varimax Rotasyonu Yöntemi		
	Özdeğer	Açıkladığı varyans yüzdesi	Toplamı yüzde
1	7,610	19,025	19,025
2	5,301	13,253	32,278
3	3,637	9,092	41,370
4	3,128	7,821	49,191
5	1,846	4,616	53,807

Birinci boyuttaki maddeler ölçeğin orijinalindeki umutsuzluk alt boyutunun tüm maddelerini kapsamaktadır. İkinci alt boyut, ölçeğin orijinalindeki kendini suçlama alt boyutunun tüm maddelerini içine almaktadır. Üçüncü boyuttaki maddeler ise orijinal formdaki olumsuz benlik (self-criticism) alt boyutunun sorularından oluşmaktadır. Dördüncü alt boyut ise ölçeğin orijinalindeki yaşamı tehlikeli görme alt boyutunun tüm sorularını içermektedir. Son boyut çaresizlik alt boyutunun bir kısım sorularından oluşmaktadır. Diğer sorular umutsuzluk alt boyutunda yüksek faktör yükünde, ancak çaresizlik alt boyutunda da anlamlı faktör yüklerine sahip olmuştur (Bakınız Tablo 3).

**Tablo 3.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) Alt boyutlarının Maddelere Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri

Sorular	Alt Boyutlar				
	1	2	3	4	5
S34	0,737	00,138	0,203	0,299	-0,184
S29	0,715	0,070	0,107	0,188	0,081
S39	0,711	0,039	0,214	0,272	0,016
S9	0,697	0,091	0,336	0,072	0,038
S4	0,695	0,107	0,242	0,105	0,189
S13	0,688	0,150	0,088	0,060	0,231
S24	0,665	0,066	0,213	0,233	-0,041
S14	0,638	-0,077	0,177	0,209	0,231
S38	0,627	0,135	0,233	0,170	0,207
S3	0,624	0,284	0,079	-0,052	-0,029
S19	0,613	0,097	0,303	0,180	-0,047
S23	0,592	0,183	0,156	0,152	0,012
S28	0,570	0,285	0,161	0,200	0,151
S33	0,516	0,368	-0,142	0,071	0,060
S18	0,513	0,372	-0,071	0,005	0,213
S8	0,387	0,344	-0,280	-0,137	0,222
S22	0,112	0,730	0,222	0,155	0,166
S2	0,087	0,730	0,192	0,047	0,251

S7	-0,010	0,726	0,141	0,211	0,121
S32	0,231	0,709	0,209	0,264	0,030
S17	0,060	0,673	0,297	0,227	0,090
S37	0,209	0,607	0,184	0,364	-0,056
S12	0,256	0,527	0,036	0,047	0,057
S1	0,327	0,497	0,418	0,034	-0,029
S36	0,161	0,174	0,739	0,276	-0,007
S21	0,280	0,247	0,695	0,084	0,203
S6	0,398	0,249	0,626	0,143	-0,002
S26	0,284	0,184	0,612	0,015	0,167
S31	0,286	0,434	0,523	0,094	0,030
S27	0,292	0,399	0,472	0,053	0,123
S25	0,208	0,077	-0,060	0,650	0,246
S40	0,224	0,299	0,171	0,601	-0,316
S16	0,052	0,051	0,207	0,591	0,026
S15	0,252	0,175	0,097	0,563	0,334
S5	0,253	0,360	0,051	0,489	-0,174
S35	0,195	0,211	0,041	0,445	0,202
S020	0,215	0,326	0,123	0,437	0,303
S10	0,195	0,194	0,063	0,159	0,680
S11	-0,007	0,387	0,230	0,107	0,460
S30	0,310	0,185	0,277	0,322	0,421

Elde edilen sonuçlar, Türkiye'deki araştırma ile ölçeğin orijinalinde ki kuramsal temelin, desteklendiğini göstermektedir. Tüm alt boyutlar arasında da 0,675 ile 0,435 arasında değişim gösteren, istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bir testin bilimsel olarak yapı geçerliğinin yüksek olması için, alt ölçekler arasındaki korelasyonların anlamlı ve ne çok yüksek ne de çok düşük olması gerekmektedir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin istenen özelliğe sahip olduğu görülmektedir. Dolayısı ile ölçeğin yapı geçerliği ispat edilmiştir (Bakınız Tablo 4).

**Tablo 4.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) Alt Boyutlarının Birbiri İle Korelasyonları

	<b>OBtop</b>	<b>KStop</b>	<b>ÇRSZtop</b>	<b>UMTZtop</b>	<b>YTGtop</b>
OBtop	1	0,675(***)	0,554(***)	0,585(***)	0,590(***)
KStop		1	0,546(***)	0,435(***)	0,617(***)
ÇRSZtop			1	0,756(***)	0,596(***)
UMTZtop				1	0,572(***)
YTGtop					1

Sd: 249 \*\*\*p<0,001

Ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak üzere Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır. Beck Depresyon Ölçeği ile CDS'nin tüm alt boyutları

arasında istatistiksel açıdan 0,001 düzeyindeki anlamlı sonuçlar, CDS'nin ölçüt geçerliğini ispat etmektedir (Bakınız Tablo 5)

**Tablo 5.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişkiler

CDS Alt boyutları	Sd	Beckdep
OBtop	177	0,629(***)
KStop	177	0,556(***)
ÇRSZtop	177	0,550(***)
UMTZtop	177	0,574(***)
YTGtop	177	0,532(***)

\*\*\*p<0,001

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin ölçüt geçerliğini sınamak üzere yapılan diğer analizde Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Her iki ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları ile CDS'nin tüm alt boyutlarının puanları arasında istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar CDS'nin ölçüt geçerliğini ispat etmektedir (Bakınız Tablo 6).

**Tablo 6.** Bilişsel Çarpıtma Ölçeği İle Otomatik Düşünceler Ölçeği Arasındaki İlişkiler

CDS Alt boyutları	Sd	Beckdep
OBtop	177	0,491(***)
KStop	177	0,432(***)
ÇRSZtop	177	0,436(***)
UMTZtop	177	0,493(***)
YTGtop	177	0,417(***)

\*\*\*p<0,001

#### **Araştırmanın çalışma grubunun bilişsel çarpıtma düzeyleri ile ilgili bulgular**

Araştırmanın çalışma grubunun % 59,4'nü kız, % 40,6'sını ise erkek üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş değişkenine göre yüzdelik dağılım incelendiğinde çoğunluğun 18-22 yaş dilimi (% 75,7) arasında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, % 24,3'ü ise 23-30 yaş dilimleri arasındadır. Öğrencilerin, ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri hakkındaki vermiş oldukları bilgilere göre aileleri, % 47,4'sinin alt, % 45,4'ünün orta, % 7,2'sinin üst sosyo ekonomik düzeydedir (Bakınız Tablo 7).

**Tablo7.** Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Cinsiyet	F	%	Yaş	F	%	SED	f	%
Kadın	149	59,4	18-22 yaş	190	75,7	Düşük SED	119	47,4
Erkek	102	40,6	23-30 yaş	61	24,3	Orta SED	114	45,4
Toplam	251	100,0	Toplam	251	100,0	Yüksek SED	18	7,2
						Toplam	251	100,0

Tek yönlü varyans analizi, bir bağımsız değişkenin, birden fazla değişken üzerindeki etkisini incelemek için kullanılmaktadır. İki veya daha fazla bağımlı değişkenin aynı anda analiz edilmesi deneysel hatayı önlemektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında Bilişsel Çarpıtma Ölçeği her bir alt boyutu için ayrı ayrı ilişkisiz grup “t” testi veya tek yönlü varyans analizi yapmak yerine sadece her bir bağımsız değişken için MANOVA tekniği tercih edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre Bilişsel Çarpıtma ölçeği alt boyut puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 8 de yer almaktadır.

**Tablo 8.** Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Alt Boyutlar	cinsiyet	Aritmetik Ortalama	Std. sapma	N
OBTOP	Kız	15,8591	5,2928	149
	Erkek	15,8529	5,4015	102
	Toplam	15,8566	5,3265	251
KSTOP	Kız	17,4027	5,3054	149
	Erkek	19,3333	6,5948	102
	Toplam	18,1873	5,9276	251
ÇRSZTOP	Kız	16,2819	4,9879	149
	Erkek	16,9804	5,8749	102
	Toplam	16,5657	5,3657	251
UMTZTOP	Kız	13,3893	5,2771	149
	Erkek	13,9118	6,2539	102
	Toplam	13,6016	5,6879	251
YTGTOP	Kız	16,4564	4,9258	149
	Erkek	17,4314	5,4637	102
	Toplam	16,8526	5,1628	251

Bilişsel Çarpıtma ölçeği alt boyut puanları için cinsiyet değişkeni için yapılan box’ın M istatistiği sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı sonuç elde edilememesi (Bakınız Tablo 9), popülasyon kovaryans matrisinin alt boyutlar için eşit olduğunu göstermiştir (Bakınız Tablo 10).

**Tablo 9.** Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Alt Boyut Puanlarının Box’ın Kovaryans Eşitliği İçin Yapılan İstatistik Analiz Sonuçları

Box's M	21,630
F	1,866
df1	15
df2	188534
p	,052

**Tablo 10.** Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Alt Boyut Puanlarının Varyans Homojenliği için Yapılan Levene Test Sonuçları

Alt Boyutlar	F	Sd1	Sd2	p
OBTOP	0,876	1	249	0,350
KSTOP	7,492	1	249	0,007**
ÇRSZTOP	1,440	1	249	0,231
UMTZTOP	1,298	1	249	0,256
YTGTOP	0,573	1	249	0,450

Bu doğrultuda MANOVA yapmanın ön koşulunun sağlanması ile yapılan varyans analizi sonucunda, yalnızca kendini suçlama alt boyutunda kız ve erkek öğrencilerin puanlarının birbirinden farklılaştığı bulunmuştur (Bakınız Tablo 11). Erkek öğrencilerin kendini suçlamaya yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin, kız öğrencilerininkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,01$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin diğer alt boyutları, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemiştir.

**Tablo 11.** Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Faktörlü Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları

Etki	F	Değer	F	Hipotez sd	Hata sd	p
CINS	Wilks' lambada	0,950	2,579	5.000	245.000	0,027

Wilks' lambada değerinin anlamlı sonuç vermesi ile hangi alt boyutlarda anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek üzere yapılan denekler arası etki testi sonucunda, erkek öğrencilerin kendini suçlamaya yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin, kız öğrencilerininkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ) (bakınız Tablo 12). Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin diğer alt boyutları, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemiştir.

**Tablo 12.** Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Denekler Arası Etki Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	etakare
Düzeltilmiş Model	OBTOP	2,267E-03	1	2,267E-03	,000	0,993	
	KSTOP	225,694	1	225,694	6,566	0,011	
	ÇRSZTOP	29,543	1	29,543	1,026	0,312	
	UMTZTOP	16,531	1	16,531	,510	0,476	
	YTGTOP	57,560	1	57,560	2,170	0,142	
Intercept	OBTOP	60891,970	1	60891,970	2137,665	0,000	
	KSTOP	81714,076	1	81714,076	2377,378	0,000	
	ÇRSZTOP	66991,010	1	66991,010	2327,076	0,000	
	UMTZTOP	45130,555	1	45130,555	1392,223	0,000	
	YTGTOP	69534,149	1	69534,149	2620,957	0,000	

Cinsiyet	OBTOP	2,267E-03	1	2,267E-03	,000	0,993	,000
	KSTOP	225,694	1	225,694	6,566	0,011*	,026
	ÇRSZTOP	29,543	1	29,543	1,026	0,312	,004
	UMTZTOP	16,531	1	16,531	,510	0,476	,002
	YTGTOP	57,560	1	57,560	2,170	0,142	,009
Hata	OBTOP	7092,834	249	28,485			
	KSTOP	8558,506	249	34,372			
	ÇRSZTOP	7168,122	249	28,788			
	UMTZTOP	8071,629	249	32,416			
	YTGTOP	6605,986	249	26,530			
Toplam	OBTOP	70202,000	251				
	KSTOP	91809,000	251				
	ÇRSZTOP	76078,000	251				
	UMTZTOP	54524,000	251				
	YTGTOP	77950,000	251				
Düzeltilmiş Toplam	OBTOP	7092,837	250				
	KSTOP	8784,199	250				
	ÇRSZTOP	7197,665	250				
	UMTZTOP	8088,159	250				
	YTGTOP	6663,546	250				

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının, sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan denekler arası etki testi sonucunda, ölçek alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre birbirinden anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Sosyoekonomik düzey değişkenine göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) alt boyut puanları için yapılan denekler arası etki testi sonucuna göre olumsuz benlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bulgular, ailelerinin alt sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirten öğrencilerin olumsuz benlik algılamalarına yönelik bilişsel çarpıtmalarının (16,93), ailelerinin orta sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirten öğrencilerden (15,01) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyoekonomik düzey değişkeninin, olumsuz benlik puanlarının varyansının yüzde 3,1’ni anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür.

Anne eğitimi değişkenine göre, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutlarından olumsuz benlik, kendini suçlama ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş, umutsuzluk ve çaresizlik alt boyutlarında ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Annesi ilköğretime gitmemiş üniversite öğrencilerinin, olumsuz benlik algısı alt boyutunda puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (17,39). Olumsuz benlik algısı alt boyutunda en düşük ortalama, annesi orta öğretim mezunu öğrencilere aittir (14,21). Kendini suçlamaya yönelik bilişsel çarpıtma alt boyutunda puanlarında da olumsuz benlik alt boyutuna benzer sonuç elde edilmiştir; Her iki alt boyutta annesi

ilköğretime gitmemiş öğrencilerin, bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, çaresizlik alt boyutunda ise annesi ilköğretim mezunu olanların puan ortalamaları en yüksek düzeydedir (17,59). Anne eğitim düzeyi değişkenine umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarında da benzer sıralamanın olduğu görülmüştür.

Baba eğitimi değişkenine göre, Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından sadece olumsuz benlik alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Babası ilköğretime gitmemiş, öğrencilerin olumsuz benlik algısına yönelik bilişsel çarpıtmaları en yüksek düzeydeyken (17,88), babası orta öğretim mezunu öğrencilerin puan ortalamaları en düşük düzeydedir (14,74). Kendini suçlamaya yönelik bilişsel çarpıtma puanlarında da olumsuz benlik algısı alt boyutundaki gibi benzer bir sıralama görülmektedir. Babaları, ilköğretim mezunu olmayan öğrencilerin kendini suçlama puanları en yüksek düzeydedir (19,84). Babası yükseköğretim mezunu olan öğrenciler kendini suçlama alt boyutunda 17,32'lik aritmetik ortalama ile son sırada yer almışlardır. Çaresizlik alt boyutunda ise babası ilköğretim mezunu olanların puan ortalamaları en yüksek düzeyde (18,22) iken son sırada babaları orta öğretim mezunu olan öğrenciler bulunmaktadır (12,43). Diğer alt boyutlardaki sıralamanın, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarda da değişmediği görülmüştür. Öğrencilerin, olumsuz benlik algısına dayalı bilişsel çarpıtma düzeylerinin babalarının eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Baba eğitim değişkeni, olumsuz benlik alt boyutunun toplam varyansının %5,2'sini karşılamaktadır. Babası ilköğretim mezunu olmayan öğrenciler ile babası orta öğretim mezunu olan çocuklar arasında, olumsuz benlik algısı alt boyutunda babası ilköğretim mezunu olmayan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## SONUÇLAR

Bu çalışma, Aoran Beck'in Bilişsel yaklaşımının (Bilişsel Terapi) temel kavramlarından biri olan "Bilişsel Çarpıtma" özelliğini ölçmek için John Briere tarafından geliştirilmiş Cognitive Distortion Scale (CDS) (Bilişsel Çarpıtma Ölçeği)'ni Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçek, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlikeli görme olmak üzere beş alt boyuttan ve 40 sorudan oluşmaktadır (Briere, 2000). Araştırma bulgularına göre ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon 0.73 bulunmuştur. Ölçeğin, test-tekrar güvenilirlik katsayısının hesaplanmasına yönelik iki hafta ara ile yapılan uygulamalarında alt boyutları arasındaki korelasyon olumsuz benlik alt boyutunda 0,838, kendini suçlama alt boyutunda 0,725, çaresizlik alt boyutunda 0,809, umutsuzluk alt boyutunda 0,885, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ise 0,707 bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık Cronbach alfa değerleri olumsuz benlik alt boyutunda 0,913, kendini suçlama alt boyutunda 0,881, çaresizlik alt 0,827, umutsuzluk alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0,904, yaşamı tehlikeli görme boyutunda ise 0,783 bulunmuştur. Yaşamı tehlikeli görme boyutu dışında en yüksek



en yüksek iç tutarlılık katsayıları Cronbach alfa tekniği ile elde edilmişken, yaşamı tehlikeli görme boyutunda en yüksek iç tutarlılık değeri Spearman-Brown tekniği ile 0,790 elde edilmiştir. Bulgular, alt boyutların tüm maddelerinin güvenilir ve geçerli olduğunu, alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirliğinin oldukça yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,923 olarak bulunmuştur. Bartlett test sonucunda istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde bir sonuç elde edildiği için, bilişsel çarpıtma sürekli değişkeninin evren parametresinde çok boyutlu bir değişkenden geldiği anlaşılmaktadır. Faktör analizi işlemleri, testin orijinal çalışmasında da varimax-rotasyonu yöntemi ile yapıldığı için aynı yöntem kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada faktör analizi, ölçeğin orijinal formundaki beş alt boyut üzerinden yapılan analiz dikkate alınarak, beş alt boyut üstünden yapılmıştır. Tüm alt boyutlar arasında da istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu değerler 0,675 ile 0,435 arasında değişim göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, Türkiye’deki araştırma ile ölçeğin orijinalindeki kuramsal temelin desteklendiğini göstermektedir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin istenen özelliğe sahip olduğu görülmektedir. Dolayısı ile ölçeğin yapı geçerliği ispat edilmiştir.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin istenen özelliğe sahip olması nedeni ile yapı geçerliği ispat edilmiştir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) ile Beck Depresyon Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği arasındaki ilişkiler, testin ölçüt geçerliğini sınamak üzere hesaplanmıştır. Beck Depresyon ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri ile CDS’nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan 0,001 düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar CDS’nin ölçüt geçerliğini ispat etmektedir.

Araştırmanın çalışma grubu olan öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinin, bilişsel çarpıtmanın alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre, kendini suçlu hissetme boyutunda erkek öğrenciler lehine, sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre olumsuz benlik algısı boyutunda alt sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrenciler lehine, anne eğitim düzeyi değişkenine göre kendini suçlu hissetme, olumsuz benlik algısı ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarında, annesi ilköğretime gitmemiş öğrenciler lehine, baba eğitim düzeyi değişkenine göre ise olumsuz benlik algısı alt boyutunda babası ilköğretime gitmemiş öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgular, ilgili alan yazının yurt dışı ve yurt içindeki çalışmaları ile de paralellik göstermektedir. Araştırmalar, bireylerin kendilerinden beklenen rolleri yerine getirebilme durumları ile sonuçlarının beklentileri karşılayıp karşılamamasına bağlı olarak kendini suçlama düzeyinin değişebildiğini göstermektedir. Sosyoekonomik faktörler yaşam kalitesini ve sahip olunan imkânları belirlemektedir. Dolayısıyla bireylerin kendilerine ilişkin şemaların da farklılık yaratabilmektedir. Bilişsel şemaların bireylerin geçmiş yaşam deneyimleri ile ilişkisi göz önüne alındığında anne ve babanın eğitim düzeyinin, araştırmaya katılan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinde yaratmış olduğu farklılığın anlamı ortaya çıkmaktadır. (Ayaydın & Özbay, 2003; Coleman & Ganong, 1987; Griffin, 2003;

Hamamcı & Duy, 2003; Korkmaz, 2002; McGrath & Repetti, 2002; Ünal & Özcan, 2000; Weems, Berman, Silverman, & Saaveda, 2001; Zwemer & Deffenbacher, 1984).

Bu çalışmada elde edilen veriler Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Türkçe formunun, ölçeğin beş alt boyuttan oluşan özgün formunu temsil ettiğini göstermektedir. Bu doğrultuda Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Türkçe formu, bilişsel modeli temel alan farklı araştırmalarda veri toplama aracı olarak kullanılabilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

## ÖNERİLER

Bilişsel çarpıtmaların, geçmiş deneyimlere bağılı olarak kazanıldığı düşünöldüğünde, bireylerin sağılıklı gelişimini desteklemek için ihtiyacı olan psikolojik desteğe yönelik gerekli çabaların önlemsel ve gelişimsel bakış açısı ile ele alınması gerekmektedir. Psikolojik desteğe ihtiyaç duyan bireylerde ise bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi, psikolojik tedavi sürecinde izlenecek yöntemlerin seçiminde etkili olabilecektir. Dolayısıyla bilişsel çarpıtmalara ilişkin bilgi, çocukluktan yetişkinliğe tüm yaşam alanları için bireyin ihtiyaç duyabileceği sağılıklı düşünme biçiminin kazandırılabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda ölçeğin, bilişsel bakış açısı ile farklı araştırmalarda kullanılarak ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Ayrıca araştırmanın, çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma boyutlarına ilişkin elde edilen bulguları, üniversite öğrencilerinin psikolojik problemlerine dikkat çektiği, farklı araştırmalarla öğrencilerin problemlerin tespiti ve çözümüne yönelik çalışmaların yapılması gerektiği düşünölmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abdullah, S., Salleh, A., Mahmud, Z., Ahmad, J., & Ghani, S. A. (2011). Cognitive distortion, depression and self-esteem among adolescents rape victims. *World Applied Sciences Journal*, 14(4), 67-73.
- Ambler, B and M. Elkins (1985). An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension. Annual Meeting of The Speech Communication Association. 7–10 November.
- Ayaydın-Şahin, F, Özbay, Y. (2003). “Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi”. VII. Ulusal psikolojik danışma ve rehberlik kongresi ne sunulan bildiri. Malatya. 157–158.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*, 25(5), 729.
- Barrault, S., & Varescon, I. (2013). Cognitive distortions, anxiety, and depression among regular and pathological gambling online poker players. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 183-188.
- Beck ve ark. (1975). Hopelessness and suicidal behaviour. *JAMA*, 234(11), 1146–1149.
- Beck, A. T. (2005). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. İstanbul. Litera Yayıncılık.

- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21-36). Springer, Boston, MA.
- Beck, A. T., F. Arthur. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. USA: The Guildford Pres.
- Beck, A.T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*. 14(1). 29-61.
- Beck, R., & Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: Meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 651-663.
- Bedel, A. (2015). The relationship between interpersonal problem solving, positive-negative affect and anxiety. *Studia Psychologica*, 57(2), 121.
- Blackburn, I. M. (1996). Depresyon ve başa çıkma yolları. İkinci basım. Çeviren: Nesrin H. Şahin ve R. N. Rugancı. İstanbul. Remzi Kitapevi.
- Bloomsters, B. N. (1992). The assesment of coping styles of child molasters and relationship to specific cognitive distortions and levels of anxiety of repression. (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Bonner, R. L., & Rich, A. (1988). Negative life stress, social problem-solving self-appraisal, and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 549-556.
- Bornstein, M. T. (1986). *Cognitive Distortion in Anoroxia Nervosa and Bulimia*. University of Montana. U.S.A.
- Briere, J. (2000). Cognitive distortion scales. *PAR Psychological Assessment Resources*, Inc. Printed in the U.S.A.
- Clak, D. A., & Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons.
- Cole, D. A., Martin, J. M., Peeke, L. G., Seroczynski, A. D., & Hoffman, K. (1998). Are cognitive errors of underestimation predictive or reflective of depressive symptoms in children: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(3), 481.
- Cramer, D., & Fong, J. (1991). Effect of rational and irrational beliefs on intensity and “inappropriateness” of feelings: A test of rational-emotive theory. *Cognitive Therapy and Research*, 15(4), 319-329.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1982). Social problem solving. *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, 1, 201-274
- Demos, S. A. (2001). *The relationship between sensitivity to criticism and cognitive distortions in women suffering from bulimia*. Universty of Missouri. Columbia.
- Ellis, A., & Whiteley, J. M. (1979). *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. California. Thomson Brooks/Cole.
- Elman, S.(2002). *An anger management intervention for adolescent males in a residential treatment center: The impact of treatment for cognitive distortion deficiencies* . University of Wisconsin. Milwaukee. A.B.D. (UMI Microform)
- Fair, S.E. (1986). “Cognitive content and ristortion associated with mood- induced repressive and anxious states Arizona. Arizona State University.

- Gable, R. A., Hendrickson, J. M., Tonelson, S. W., & Van Acker, R. (2002). Integrating academic and non-academic instruction for students with emotional/behavioral disorders. *Education and Treatment of Children*, 459-475.
- Geçtan, E. (2004). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul. Metis Yayıncılık.
- Gibbs, J. C. (1991). Sociomoral developmental delay and cognitive distortion: Implications for the treatment of antisocial youth. In *This chapter is based on a paper presented at an American Psychological Association symposium honoring Charles Wenar, 1989.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Goldstein, E. B. (2014). *Cognitive psychology: Connecting mind, research and everyday experience*. Nelson Education.
- Griffin, J. L. (2003). *Structural equation modeling of borderline personality disorder: Cognitive distortions, maladaptive schemas, psychological distress and insecure attachment as long-term sequelae of childhood sexual abuse* (Doctoral dissertation, Virginia Consortium Program in Clinical Psychology).
- Hamamcı, Z., Duy, B. (2003). “Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi” VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi ne Sunulan Bildiri*. Malatya. s.108.
- Hawton, K. E., Salkovskis, P. M., Kirk, J. E., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. New York. Oxford University Press.
- Heppner, P. P. (1990). Future directions of problem-solving training for adults. *Journal of cognitive psychotherapy*, 4(3), 243.
- Hilsman, R., & Garber, J. (1995). A test of the cognitive diathesis-stress model of depression in children: Academic stressors, attributional style, perceived competence, and control. *Journal of personality and social psychology*, 69(2), 370.
- Himle, D. P., Thyer, B. A., & Papsdorf, J. D. (1982). Relationships between rational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 6(2), 219-223.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*. (7)23. Ankara. Psikologlar Derneği Yayını 3-13.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*. 30. 53-57.
- Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognitive therapy and research*, 38(4), 369-374.
- Kaslow, N. J., Adamson, L. B., & Collins, M. H. (2000). A developmental psychopathology perspective on the cognitive components of child and adolescent depression. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 491-510). Springer, Boston, MA.
- Kaslow, N. J., Stark, K. D., Printz, B., Livingston, R., & Ling Tsai, S. (1992). Cognitive Triad Inventory for Children: Development and relation to depression and anxiety. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 339-347.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*, 34(4), 298-308

- Köksal, O., Arslan, C., & Bakla, A. (2014). An investigation into foreign language learning anxiety, stress and personality in higher education. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 5(2), 199-208.
- Lardén, M., Melin, L., Holst, U., & Långström, N. (2006). Moral judgement, cognitive distortions and empathy in incarcerated delinquent and community control adolescents. *Psychology, Crime & Law*, 12(5), 453-462.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları–tedavi müdahaleleri için bir kılavuz*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475.
- Limón, M. (2001). On the cognitive conflict as an instructional strategy for conceptual change: A critical appraisal. *Learning and instruction*, 11(4-5), 357-380.
- Malouff, J.M., N. S. Obhutte & T. McClelland. (1992). “Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and individual differences*. (4)13. 451–456.
- McGrath, E. P., & Repetti, R. L. (2002). A longitudinal study of children's depressive symptoms, self-perceptions, and cognitive distortions about the self. *Journal of abnormal psychology*, 111(1), 77.
- Myrseth, H., Brunborg, G. S., & Eidem, M. (2010). Differences in cognitive distortions between pathological and non-pathological gamblers with preferences for chance or skill games. *Journal of gambling studies*, 26(4), 561-569.
- Neisser, U. (2014). *Cognitive psychology: Classic edition*. Psychology Press.
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (2001). Problem solving therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(2), 187-205.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul. Litera Yayıncılık.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 31(6), 1032-1040.
- Putwain, D. W., Connors, L., & Symes, W. (2010). Do cognitive distortions mediate the test anxiety–examination performance relationship?. *Educational Psychology*, 30(1), 11-26.
- Reavis, M. R. (2004). *Exploratory study of the relationship between social anxiety, depressogenic Style and coping skills in chilfen* (Doctoral dissertation, American University).
- Ribeaud, D., & Eisner, M. (2010). Are moral disengagement, neutralization techniques, and self-serving cognitive distortions the same? Developing a unified scale of moral neutralization of aggression. *International Journal of Conflict and Violence (IJCV)*, 4(2), 298-315.
- Shnek, Z. M., Foley, F. W., LaRocca, N. G., Gordon, W. A., DeLuca, J., Schwartzman, H. G., ... & Irvine, J. (1997). Helplessness, self-efficacy, cognitive distortions, and depression in multiple sclerosis and spinal cord injury. *Annals of Behavioral Medicine*, 19(3), 287-294.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2016). *Cognitive psychology*. Nelson Education.
- Şahin, N, H. ve N. Şahin (1992). “Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of clinical psychology*. (48), 334-340.

- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Thurber, S., Crow, L. A., Thurber, J. A., & Woffington, L. M. (1990). Cognitive distortions and depression in psychiatrically disturbed adolescent inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 57-60.
- Tobacyk, J. J., & Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 779–782.
- Toneatto, T. (1999). Cognitive psychopathology of problem gambling. *Substance use & misuse*, 34(11), 1593-1604.
- Türküm, S. (1999). *Bilişsel – Davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 56.
- Ünal, S., & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., & Saavedra, L. M. (2001). Cognitive errors in youth with anxiety disorders: The linkages between negative cognitive errors and anxious symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 559-575.
- Winn, W. (2013). Cognitive perspectives in psychology. In *Handbook of research on educational communications and technology* . pp. 90-123. Routledge.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 391-393.

### **EXTENDED ABSTRACT**

Cognitive psychology examines the mental processes in an individual's mind and tries to understand how he or she internalizes the outer world and represents it as an "inner world" (Himle, Thayer & Papsdorf, 1983). Aaron Beck describes this situation as differences in the way individuals perceive events. According to Beck, it is necessary to understand the perception of an individual's reality in order to understand the behavior of the person (Beck, 1975; Beck, 1990). Cognition is primarily responsible for the major negative effect (psychological distortions) of an individual. Therefore, one of the significant factors in the formation of negative thoughts and impacts is the systematic mistakes made in data processing (Ünal & Özcan, 2000). The cognitive structures that cause intense negative effects are Cognitive triad, Cognitive Schema and Cognitive errors (Bloomster, 1992). Cognitive triad is a) an individual's negative evaluation of the self, b) individual's negative evaluation of his surroundings and his life, and c) individual's negative evaluation of his future. (Beck, 1975; Beck, 2005; Leahey, 2007). Cognitive schemas are sorting, coding and evaluation systems and determined as a result of the individual's previous life and learnings (Beck, 2005; Cramer & Fong, 1991; Demos, 2000). Cognitive dysfunction is expressed in two ways as cognitive deficits and cognitive distortions underlying emotional problems. Cognitive deficiencies cause individuals to react without using careful information processing (Ambler & Elkins 1985; Türküm, 1999).

Cognitive distortion schemes are the processes that individuals use as systematic logic errors during their negative judgments on themselves, their experiences and the future (Fair, 1986; Murad, 2002). Cognitive distortions express unrealistic evaluations of the individual's perception of himself and his external world and the emotional, intellectual and behavioral problems that the individual experiences accordingly (Bonner, Rich, 1998). In the case of cognitive distortion, an individual can explain the incidents he or she experiences, the roles and positions of himself or herself and others in these incidents, the circumstances in which incidents occur and the consequences of those incidents with unrealistic evaluations. Thus, individuals develop unhealthy behaviors in the face of incidents such as self-blame, self-criticism, beliefs and values such as he or she cannot change the course of his or her life, hopelessness, and self-harm (Bloomster, 1992; Bornstein, 1986; Hoglund & Collison, 1989; Zwemer & Deffenbacher, 1984). Typical cognitive distortions having an important place in cognitive therapy are conceptualized as selective abstraction, arbitrary inference, over generalization, personalization, polarized thought and exaggeration. (Malouff, 1992). As a result, cognitive distortions are the expressions about oneself and internal dialogues and have a significant effect on problem solving (Beck, 1990; Blackburn, 1986).

## **PURPOSE**

The purpose of this study is to adapt Cognitive Distortion Scale (CDS) developed by John Briere to Turkish and to analyze the validity and reliability of the scale in order to measure "Cognitive Distortion", one of the basic concepts of Aoran Beck's Cognitive Approach (Cognitive Therapy).

## **METHOD**

A Turkish version of the questionnaire was translated from English by a bilingual person, and then independently translated back to English items by another bilingual individual. The sample consisted of 309 university students in Istanbul, Turkey. In order to determine criterion validity of the scale, its correlation with the Turkish Version of Beck Depression Inventory and the Turkish Version of Automatic Thoughts Questionnaire were examined. The research data was statistically analyzed by internal consistency, test-retest methods, and multiple ANOVA tail variance analysis.

## **RESULTS AND DISCUSSION**

According to the findings of the study, the correlation between Turkish and English forms of the scale was found to be .73. The scale consisted of five sub-dimensions, such as self-criticism (negative self-perception and insufficient self-perception), self-blame, helplessness, hopelessness and seeing life (future) dangerous, and 40 questions (Briere, 2000). The correlations among the subdimensions of the scale revealed by the calculations of the test-retest reliability coefficients conducted in two-week intervals were found as follows: negative self-perception 0.838, self-blame 0.725, helplessness 0.809, hopelessness 0.885, and seeing life dangerous 0.707 ( $p < 0.001$ ). The Cronbach alpha coefficients for each subscale were as follows: for negative self-perception  $\alpha = .913$ , for self-blame  $\alpha = .881$ , for helplessness  $\alpha = .827$ , for hopelessness  $\alpha = .904$ , for seeing life dangerous  $\alpha = .783$ . The Cognitive Distortion Scale (CDS), the Kaiser-Meyer-Olkin value was found as .923. Since the factor analysis processes were performed by the varimax-rotated method in the original study of the test, it was performed using the same method. Due to the fact that the five sub-dimensions were determined in the original form, factor analysis was carried out on five sub-dimensions in this study as well. Statistically significant correlations among all sub-dimensions were obtained at the .001 level. These values varied between .675 and .435. Since the relationships among the subdimensions of the Cognitive Distortion Scale had the desired characteristics, the structure validity was verified. Relationships among Cognitive Distortion Scale (CDS), Beck Depression Inventory and Automatic Thoughts Scale were calculated in order to test the test criterion validity. Statistically significant results were found among all subscales of CDS at .001 level with Beck Depression and Automatic Thoughts Scales. These results confirm the criterion validity of the CDS.