

# OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Hollan ve Kendal tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir, Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93, ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam puan korelasyonları 0.35 ile 0.69, iki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.91, test tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = 0.77$  olarak belirlenmiştir.

Bireylerin depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kişilerin kendilerini değerlendirdikleri, 30 soruluk ölçek, beşli Likert tipi cevaplama içerir. Bireyden her madde için "hiç aklımdan geçmedi", "ender olarak aklımdan geçti", "arada sırada aklımdan geçti", "sık sık aklımdan geçti" ve "her zaman aklımdan geçti" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar olumsuz otomatik düşünceleri yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir. Alınan puanın artması bireyin depresif otomatik düşüncelerinin arttığı anlamına gelir. Ölçeğin beş adet alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin puan aralıkları aşağıdaki gibidir:

1. "Kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler" alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında;
2. "Şaşkınlık – Kaçma fantezileri" alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında;
3. "Kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği" alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında;
4. "Yalnızlık – izolasyon" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında;
5. "Ümitsizlik" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir.

## Otomatik Düşünceler Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin son bir hafta içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti

5. Hep aklımdan geçti

	HİÇ	ENDER	ARA SIRA	SIK SIK	HER ZAMAN
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiçbir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiçbir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5