

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin Geliştirilmesi

Hayri KOÇ^{id}, Coşkun ARSLAN^{id}

Necmettin Erbakan Üniversitesi,
Konya, Türkiye

Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar tarafından yönetilen doktora tezine dayanmaktadır.

Correspondence / Yazışma:
Hayri KOÇ, Necmettin Erbakan
Üniversitesi, Konya, Türkiye

Tel: +90 332 323 82 20
E-mail: hayri5067@gmail.com

Received / Geliş: 08 Ekim 2019
Accepted / Kabul: 03 Temmuz 2020
Online published / Çevrimiçi yayın:
05 Temmuz 2020

©2020 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

Cite this article as: Koç, H., Arslan, C. (2021). Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Geliştirilmesi. J Cogn Behav Psychother Res, 10(1), 19-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.68769>

Öz

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinler için Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin geliştirilmesidir. Bilişsel analitik terapi teorisinin görüşleri doğrultusunda bireylerin düşünce hataları belirlenip ölçülmeye çalışılmıştır. Ölçeğin hem psikolojik danışma oturumlarında hem de uyumsuz düşünceleri belirlemeye yönelik kanıta dayalı çalışmalarda kullanılması beklenmektedir. Dört farklı çalışma grubundan toplam 1251 genç yetişkinden veriler toplanmıştır. Bireylerin yaş ortalaması 20,7 ile 23,8 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş olup benzer ölçeklerle uyumluluğuna bakılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi çalışmaları ölçeğin üç faktörlü bir yapıdan oluştuğunu ve bu üç faktör toplam varyansın %57,8'ini açıkladığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin üç faktörlü yapısını doğrulamıştır. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin benzer ölçeklerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. On maddeden oluşan Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; iç tutarlılık katsayısı 0,81, test-tekrar test korelasyonu 0,80 ve madde-toplam korelasyonları 0,53 ile 0,66 arasında bulunmuştur. Gerçekleştirilen analiz sonuçları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyumsuz düşünce tarzları, geçerlik, güvenilirlik

Abstract

Development of Maladaptive Thinking Styles Scale

This study aims to develop the Maladaptive Thinking Styles Scale for young adults. By the opinions of the cognitive analytical therapy theory, the thought errors of individuals were determined and tried to be measured. The scale is expected to be used both in counselling sessions and in evidence-based studies aimed at identifying incompatible thoughts. Data were collected from 1251 young adults from four different study groups. The mean age of these individuals varies between 20.7 and 23.8. Explanatory factor analysis and confirmatory factor analysis conducted as validity studies of the scale and examined compatibility with similar scales. Explanatory factor analysis studies show that the scale consists of a three-factor structure and found that these three factors explained 57.8% of the total variance. Confirmatory factor analysis results confirmed the three-factor structure of the scale. Maladaptive Thinking Styles Scale found significantly related to similar scales. As a result of the reliability studies of the Maladaptive Thinking Styles Scale consisting of ten items, found the internal consistency coefficient 0.81, test-retest correlation 0.80, and item-total correlations between 0.53 and 0.66. The analysis results indicate that the scale can be used as a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Maladaptive thinking styles, validity, reliability

GİRİŞ

Bireyin yaşamındaki olayları yorumlama biçimi bireyin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceği gibi sorunlarının da kaynağı olabilir. Olayları doğru olarak yorumlamak için esnek tercih yapabilmek, felaketleştirme karşıtı olabilmek ve engellemeye karşı yüksek tolerans

göstermek gerekir. (Dryden ve Neenan, 2014). Bu durumun zıttı olan olayları olduğundan farklı olarak hatalı yorumlama biçimi bireylerin depresyon (Beck, 2011), öfke ve saldırganlık (Askari, 2019), stres (Muran ve Motta, 1993) kaygı (Muris ve Field, 2008), panik atak (Hedley, Hoffart, Damme, Ekeberg ve Friis, 2000) gibi problemler yaşamasıyla ilişkilidir. Bireylerin zaman içerisinde oluşmuş yanlış olan düşüncelerinin tespit edilip değiştirilmesi psikolojik danışma kuramlarında farklı adlar altında ele alınmıştır. Bu düşünce tarzları Ellis (1958) tarafından akılcı olmayan inançlar, Beck (1979) tarafından bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya konulmuştur. Ryle (1991) ise bu düşüncelerle birlikte bu düşüncelere bağlı olan duygu ve davranışları ritüel olarak belirterek çözülmesi gereken hedef problemler olarak değerlendirmiştir.

Bireyin yaşamına olumsuz etki eden ve çözülmesi gereken hedef problemlerden yola çıkarak uyumsuz düşünce tarzları kavramı ortaya konulmuştur. Uyumsuz düşünce tarzları, bireyin karşılaştığı sorunların ve zorlukların üstesinden gelmek için kullandığı, bireyin duygu ve davranışlarını olumsuz etkileyen düşüncelerdir. Uyumsuz düşünce tarzları çocuklukta duygusal zorluklar ya da yoksunluk ile baş etmenin bir yolu olarak kurulmuş olabilir (Ryle ve Kerr, 2002). Bu olumsuz düşüncelere ilişkin farkındalık geliştirmek bireyin kendi düşünce süreçlerini anlamlandırması ile mümkün olur (Bateman, Ryle, Fonagy ve Kerr, 2009).

Hem psikanalitik hem de bilişsel psikoloji öğelerinin bir arada kullanıldığı bilişsel analitik terapi yaklaşımında birey tarafından tekrarlanan problemlerli düşünceler üç grupta toplanmıştır. Bunlar ikilemler, tuzaklar ve engellerdir. İkilem bireyin kısıtlı olarak iki seçeneğinin olduğunu düşünmesidir. Bu düşünce yapısında, birbirine alternatif iki yol söz konusudur. Birey hangisini seçerse seçsin tam anlamıyla mutlu olamayacağını düşünür. Birey seçeceği seçeneklerin kısıtlı olduğunu düşünür ve seçeneklerin olumsuz taraflarını görür. (Ryle, 1990). Bireyin kullandığı uyumsuz düşünce yapılarından biri de tuzaklardır. Tuzaklar genellikle başkalarıyla sağlıklı ilişki kuramama sonucunda ortaya çıkar. Birey kişilerarası ilişkilerde kısır bir döngüye girdiğine inanır ve sürekli olarak ilişkilerinde olumsuz çıkarımlarda bulunur. Birey bazı davranışlarda bulunsa da olumsuz düşüncelerinin gerçekleşeceğini varsayar. Bireyde yaptıklarının olumsuz sonucu değiştiremeyeceği ya da daha kötü duruma getireceği inancı vardır (Ryle, 1995). Engeller ise bireyin uygun amaçlarını veya olmak istediği rollerini bir şekilde gerçekleştiremeyeceğini

düşünmesidir. Buna sebep olan bazen başkalarının karşı çıkması bazen de bireyin kendi kişisel değerlendirmesi olabilir. Engeller bireyin yaşamına ilişkin hedef koymasını sabote eder (Ryle, 1985).

Bireylerin ikilemleri, tuzakları, engelleri birbirinden farklı olabilir. Bireylerin sahip olduğu olumsuz örüntüler doğru bir şekilde tanımlandığı takdirde psikolojik danışma süreci için kapsamlı bir açıklayıcı güce sahip olacaktır. Bu alanda Ryle (1979a) tarafından her danışanın durumunun değerlendirilmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Danışanın ikilemleri, tuzakları ve engelleri başlangıç noktası olarak ele alınarak sorunlarının gidişatının süreç içerisindeki skalası belirtilmiştir. Bunlar psikometrik özelliklere sahip olmayıp daha çok kişisel olarak geliştirilen ilerlemeyi gösteren grafikler şeklindedir. Ayrıca Ryle ve Kerr (2003) tarafından danışanlarda karşılaşılan genel ikilemler, tuzaklar ve engeller belirtilmiştir.

Bireylerin yaşamındaki işlevselliği bozan düşünceler araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmış olup farklı ölçme araçlarıyla ölçülmeye çalışılmıştır. Literatür incelendiğinde daha çok Ellis (1962) tarafından belirtilen akılcı olmayan inançlar ve Beck (1976) tarafından belirtilen bilişsel çarpıtmalar ile ilgili görüşler doğrultusunda pek çok ölçme aracı geliştirilmiştir. Türkçe olarak geliştirilen ya da Türkçeye uyarlanan; Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (Türküm, 2003), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Hamacı ve Büyüköztürk, 2003), Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Yılmaz-Erdem ve Bilge, 2008), Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği (Kaya ve Hamamcı, 2011), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Özdel ve ark., 2014), Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Sarı ve Korkut-Owen, 2015), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Batmaz, Koçbiyik ve Yüncü, 2015), Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kaya, 2018) göze çarpmaktadır.

Bu çalışmada bireylerin uyumunu bozan düşüncelerini belirlemek amacıyla bilişsel analitik terapi yaklaşımının kurucusu Ryle (1979b) tarafından ortaya konan genel kalıplar kullanılarak ve düşünce yapılarının kültürel öğeler içerebileceği görüşü dikkate alınarak literatüre Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeği kazandırılması amaçlanmaktadır. Ryle'nin (1979b) görüşlerinden yola çıkarak geliştirilen ya da uyarlanan Türkçe bir ölçeğe rastlanmamıştır. Uluslararası literatürde bilişsel analitik terapi yaklaşımının popülerliği artmasına rağmen ölçme değerlendirme konusunda geçerli ve güvenilir ölçme araçları geliştirilmesi

nispeten kısıtlı olmakla birlikte klinik tanısı olan bireyler üzerinedir. Bireylerin farklı tercihleri görememesi, düşüncelerinde karamsar olması ve sürekli olarak amaçlarını bir şekilde sabote etmesi gibi düşüncelerinden yola çıkarak klinik tanısı olmayan bireyler için ölçek geliştirilmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu çalışma üniversite öğrencilerinden oluşan dört farklı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışma grubu, üniversitede öğrenim gören 330 kadın (%69,9) ve 142 erkek (%30,1) olmak üzere toplam 472 öğrenciden oluşmaktadır. Birinci çalışma grubundaki öğrencilerden elde edilen veriler ile ölçeğin yapısını belirlemek amacıyla açılımlı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışma grubu, üniversite eğitimini tamamlamış pedagojik formasyon programına kayıtlı 168 kadın (%75,7), ve 54 erkek (24,3) olmak üzere toplam 222 öğrenciden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilerek ölçeğin yapı geçerliliği belirlenmeye çalışılmıştır. Üçüncü çalışma grubu, üniversite öğrenimine devam eden 209 kadın (%68,3) ve 97 (%31,7) erkek olmak üzere toplam 306 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçeğin uyum geçerliliğini belirlemek amacıyla oluşturulan dördüncü çalışma grubu da yine üniversite eğitimi gören 178 kadın (%70,9) ve 73 (%29,1) erkek olmak üzere toplam 251 öğrenciden oluşmaktadır. Dördüncü çalışma grubundaki öğrencilere Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği için Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği iki defa uygulanarak birinci ve ikinci uygulama arasında korelasyonlar hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 20,7 ile 23,8 arasında değişmektedir. Çalışmanın etik kurul onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 16,03,2020 toplantı tarihli, 2020/04 karar sayısı ile alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara cinsiyet ve sınıf düzeyine dair soruların yer aldığı Kişisel Bilgi Formu ile Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinin yanı sıra uyum geçerliliği için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği uygulanmıştır.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği: Türküm (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek on beş maddeden oluşmaktadır. Ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler Albert Ellis'in ortaya koyduğu kişinin kendisine, diğer insanlara ve yaşanan dünyaya ilişkin akılcı olmayan inançları şeklinde gruplandırılmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,54 ile 0,74 arasında değiştiği belirtilmiştir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,75 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam varyansın %42,9'unu açıklamaktadır. Sınav Kaygısı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve Fonksiyonel Olmayan Tutum ölçeği ile elde edilen korelasyonlar ve faktör analizleri sonucu ölçeğin kullanılabilir psikometrik yeterlikte olduğu ortaya konulmuştur.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği: Wade, Vogel, Liao ve Goldman (2008) tarafından geliştirilmiştir. Oral ve Arslan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 6 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı, 88 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ($X^2/sd=3,82$, $p<0,001$, $RMSEA=0,096$, $SRMR=0,04$, $GFI=0,97$, $AGFI=0,92$, $CFI=0,98$) bulunmuştur. Ayrıca Heartland Affetme Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ile elde edilen korelasyonlar ve faktör analizleri sonucu ölçeğin kullanılabilir psikometrik yeterlikte olduğu ortaya konulmuştur.

İşlem

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği geliştirilirken Ryle (1979b) tarafından ortaya konulan ve bireylerinin yaşamış olduğu sorunların kaynağı olan üç tip düşünce kalıbından yararlanılmıştır. Bunlar ikilemler, tuzaklar ve engellerdir. Ölçek geliştirilirken ayrıca Bilişsel Analitik Terapi Derneği tarafından oluşturulan danışanların psikoterapi dosyalarından faydalanılmıştır. Bunlara ek olarak çalışmayı yürüten araştırmacılar tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümündeki Psikolojik Danışma Uygulaması dersinde öğrencilere; ikilemler, tuzaklar ve engeller hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin bireysel danışma uygulaması yaparken uyumsuz düşünce tarzlarına sahip olduğu düşünülen danışanlarına şu şekilde sorular sorulması istenmiştir: "İyi olması için çabalasanız bile daha kötü duruma gireceğinizi düşündüğünüz şeyler var mıdır, varsa bunlar nelerdir?", "Seçeneklerin sonucunu olumsuz olarak gördüğünüzden dolayı kararsız kaldığınız durumlar var mıdır, varsa bunlar nelerdir?", "Olmak istediğiniz yerde

olmanıza ya da yapmak istediğiniz eylemleri yapmanıza engel olan durumlar var mıdır, varsa bunlar nelerdir?” Danışma oturumlarının yazılı dökümleri incelenirken danışanlarının yaşamış oldukları ikilemler, tuzaklar ve engeller belirlenmeye çalışılmıştır. İkilemleri yansıtan dokuz madde, tuzakları yansıtan 14 madde ve engelleri yansıtan dokuz madde olmak üzere toplamda 32 maddeden oluşan madde havuzu elde edilmiştir. Madde havuzu toplamda beş uzmana gönderilmiş ve görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlar daha önce ölçek geliştirme ve uyarılama deneyimi olan Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim elemanları ve psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır.

Alt ölçeklerden oluşan ölçme araçlarında maddelerin ölçmek istenen yapıyı ne kadar ölçtüğü ve dil açısından uygunluğunun değerlendirilmesi istenmiştir. Uzmanların görüşleri doğrultusunda dokuz madde ölçekten çıkarılmış olup uzman incelemesinde vurgulanan tüm düzeltmeler yapılmıştır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan uzmanların görüş ve önerileri doğrultusunda düzenlenen ön deneme formundaki maddelerin öğrenciler tarafından anlaşılabilir olup olmadığının görülmesi için çalışmayı yürüten araştırmacılar tarafından sınıf ortamında 15 üniversite öğrencisiyle ön uygulama yapılmıştır. Öğrencilere maddelerden ne anladıkları sorulmuştur. Öğrencilerden gelen dönütler doğrultusunda iki madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçekten çıkarılan maddelerin ölçtüğü özelliği belirleyen farklı maddeler olduğundan kapsam geçerliliği bu durumdan olumsuz etkilenmemiştir. Ölçekte yer alan ifadeler için Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde beşli Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. İlk uygulama sonucunda Açıklayıcı Faktör Analizinde faktör yükü. 30'un altında kalan maddeler atılmış ve üç faktörlü yapıyı ölçen 10 maddelik ölçek oluşturulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde “Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği” geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Yapı Geçerliliği

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinden elde edilen ölçümlerin yapı geçerliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)

Ferguson ve Cox (1993) örneklem büyüklüğünün en az 100 kişiden oluşması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca Kline (1994) 200 kişilik örneklemin yeterli olacağını söylemiştir. Çalışmada AFA için 474 kişiden oluşan veriler kullanılmıştır ki bu sayının faktör analizi için yeterli bir sayı olduğu söylenebilir. Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak ve maddelerin faktör yüklerini belirleyerek boyutlandırabilmek amacıyla 21 madde ile faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 11 madde kuramsal olarak beklenen boyutlarda toplanmadığından ölçekten çıkarılmış ve maddeler 10 madde olarak yeniden adlandırılarak AFA yapılmıştır. Faktör analizinde verilerin uygunluğunu saptamak üzere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi hesaplanmıştır. KMO değeri. 86 bulunmuş ve Bartlett testi sonucu da ($\chi^2=1078,625$, $p=0,0$) anlamlı çıkmıştır. KMO değerlerinin 0,60'tan yüksek olması ayrıca Bartlett testindeki anlamlılık verilerin faktör analizi için elverişli olduğunun göstergesidir (Büyüköztürk, 2020).

AFA'da temel bileşenler faktörleştirme tekniği ve varimax döndürme sonucunda toplam varyansın %57,81'ini açıklayan üç faktörlü kuramsal yapıya uygun üç faktör elde edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

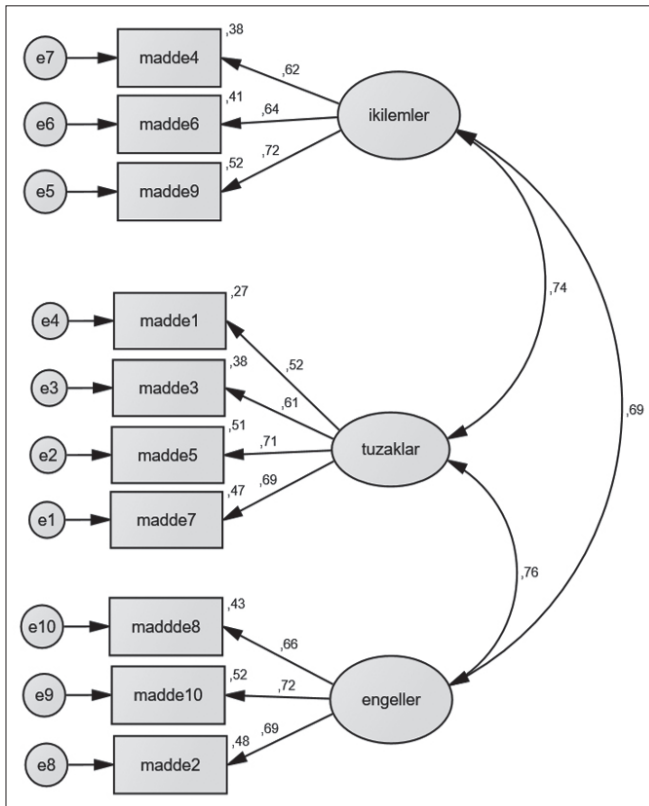
İkinci çalışma grubundan toplanan verilerin AFA sonucunda elde edilen 10 madde ve üç faktörden oluşan yapının doğruluğu DFA ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ölçüm hatalarını hesaba katıyor olması gibi nedenlerle yapısal eşitlik modellemesi yöntemi ile test edilmiştir. Şekil 1 ve Şekil 2'de “e” harfi ile gösterilen yuvarlaklar ölçüm hatalarını göstermektedir. DFA iki düzeyli olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci düzey DFA oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmek için; ikinci düzey DFA ise ikilemler, tuzaklar ve engeller olarak adlandırılan üç boyutun uyumsuz düşünce tarzlarının alt boyutu olduğunu göstermek amacıyla yapılmıştır. İki düzeyli gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin hem toplam puan üzerinden işlem yapılabilmesini hem de alt puanlar üzerinden işlem yapılabilmesini sağlar. DFA uygularken çok boyutlu ölçeklerin ikinci düzey çok faktörlü modellerinin de test edilmesi oldukça önemlidir (Meydan ve Şeşen, 2015). Birinci düzey ve ikinci düzey gerçekleştirilen DFA'ların uyum indeksleri aynı bulunmuştur. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğine

ilişkin uyum indeksi değerleri $\chi^2/sd=1,69$, $GFI=0,97$, $AGFI=0,95$, $CFI=0,93$, $RMSEA=0,038$, $SRMR=0,054$, $PNFI=0,61$, $PGFI=0,66$ olarak bulunmuştur. Elde edilen modelin uyum indekslerini iyi uyum ve mükemmel uyum göstermiştir.

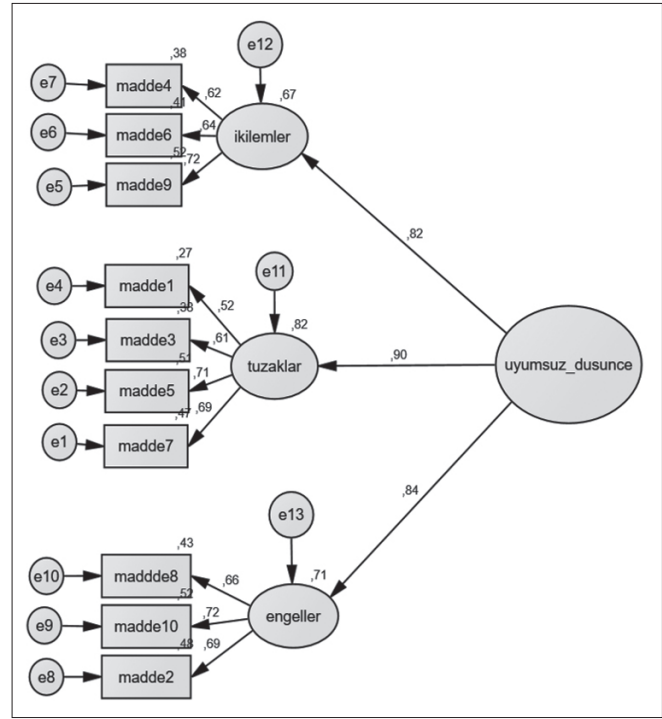
Tablo 1: Uyumsuz düşünce tarzları ölçeğinin faktör yapısı ve faktör yükleri

Faktör yükleri			
Madde numarası	Birinci faktör	İkinci faktör	Üçüncü faktör
4	0,798		
6	0,728		
9	0,675		
1		0,773	
7		0,713	
3		0,602	
5		0,557	
8			0,800
10			0,728
2			0,610

Açıklanan varyans toplam: %57,81
 Faktör 1: %18,45
 Faktör 2: %20,62
 Faktör 3: %18,75



Şekil 1. Birinci düzey DFA sonuçları.



Şekil 2. İkinci düzey DFA sonuçları.

Uyum Geçerliği

Elde edilen ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek için Uyumsuz Düşünce Tarzları, Akılcı Olmayan İnançlar ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ölçekleri arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Korelasyon analizinden elde edilen bulgular; uyumsuz düşünce tarzları ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ve anlamlı ($r=0,32$, $p<0,01$), uyumsuz düşünce tarzları ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasında pozitif ve anlamlı ($r=0,41$, $p<0,01$) bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçların Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin uyum geçerliği için istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Uyumsuz düşünce Tarzları Ölçeğinden elde edilen ölçümlerin güvenirlği Cronbach Alfa, test-tekrar test ve madde toplam korelasyonları ile hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. 251 öğrenci ile üç hafta aryla yapılan iki ölçümden elde edilen korelasyon ile test tekrar test güvenirlği belirlenmeye çalışılmıştır. Test-tekrar test güvenirlilik katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2020) tarafından güvenirlilik katsayılarının 0,70 ve üzerinde elde edildiği zaman ölçümlerin güvenirlliğinin yeterli olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada elde edilen güvenirlilik

Tablo 2: Çalışmada DFA'dan elde edilen uyum indeksi değerleri

<i>İncelenen uyum indeksleri</i>	<i>Mükemmel uyum ölçütleri</i>	<i>İyi uyum ölçütleri</i>	<i>Elde edilen uyum indeksleri</i>	<i>Sonuç</i>
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/sd \leq 3$	1,69	Mükemmel uyum
GFI	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI < 0,95$	0,97	Mükemmel uyum
AGFI	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	0,95	Mükemmel uyum
CFI	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI < 0,95$	0,93	İyi uyum
RMSEA	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	0,038	Mükemmel uyum
SRMR	$0,00 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$	0,054	İyi uyum
PNFI	$0,95 \leq PNFI \leq 1,00$	$0,50 \leq PNFI < 0,95$	0,61	İyi uyum
PGFI	$0,95 \leq PGFI \leq 1,00$	$0,50 \leq PGFI < 0,95$	0,66	İyi uyum

Kaynaklar: Brown ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999; Hooper, Coughlan ve Mullen, M., 2008; Kline, 2019; Meyers, Gamst ve Guarino, 2006; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Tabacknick ve Fidell, 2015.

Tablo 3: Uyumsuz düşünce tarzları ölçeğinin akılcı olmayan inançlar ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği ile korelasyonu

	1	2	3
1. Uyumsuz düşünce tarzları	1		
2. Akılcı olmayan inançlar	0,32**	1	
3. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon	0,41**	0,36**	1

*p<0.01

katsayılarının yeterli olduğu kabul edilebilir. Madde toplam korelasyon değerleri 0,53 ile 0,66 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular ölçeğin güvenilir olduğunun göstergesidir.

Uyumsuz düşünce Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Değerlendirilmesi

Uyumsuz düşünce Tarzları Ölçeğinde 10 madde bulunmaktadır. Ölçekte “Kesinlikle Katılmıyorum (1) – Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde 5’li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Ölçek; ikilemler, tuzaklar ve engeller olmak üzere üç boyutlu bir yapıya sahiptir. İkilemler ve engeller alt boyutunda 3 madde, tuzaklar alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinden alınan puanlar değerlendirilirken hem alt ölçeklerden elde edilen puanlar üzerinden hem de toplam puan üzerinden işlem yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 10, maksimum puan 50’dir. Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinde ters puanlanan madde yoktur. Alınan puanların yükselmesi bireyin işlevselliğini bozan uyumsuz düşüncelerin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 10 maddelik son formunun uygulama süresi yaklaşık olarak 2–3 dakika sürmektedir.

TARTIŞMA

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği geliştirilirken Ryle (1979a) tarafından belirtilen çözülmesi gereken hedef problemlerden yola çıkılmıştır. Ölçeğin madde havuzu oluşturularak uzman görüşleri, öğrenci görüşleri ve ön açılımlayıcı faktör analizleri sonucunda 10 maddelik bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ölçekteki maddeler; 1=Hiç katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen Katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum şeklinde 5’li Likert tipi bir derecelendirme ile çalışma grubundaki öğrencilere uygulanmıştır.

Uyumsuz düşünce Tarzları ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla AFA ve DFA yapılmıştır. AFA sonucunda toplam varyansın 57,81’ini açıklayan ve 10 maddeden oluşan üç boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerdeki maddelerin içerikleri ile kuramsal yapı dikkate alınarak birinci faktör ikilemler, ikinci faktör tuzak ve üçüncü faktör engel olarak adlandırılmıştır. Teorik olarak kurgulanan modelin doğruluğunu sınamak için DFA gerçekleştirilmiştir. DFA sonucunda ulaşılan bulgular, Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğine ilişkin üç faktörlü ve tek faktörlü yapıya ait mükemmel uyum ve iyi uyum gösterdiği bulunmuştur. Büyüköztürk (2020) tarafından ölçme aracı açıklayan varyansın en az %30 olması gerektirdiği belirtilmiştir. Ayrıca madde yüklerindeki maddelerin 0,30 üzerinde olması gerektiği belirtilmiştir. Elde edilen ölçeğin değerlerinin bu değerlerden yüksek olduğu dikkate alınarak Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin yapı geçerliğinin olduğu ifade edilebilir.

Uyum geçerliği çalışmasına yönelik olarak öğrencilerin Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinden aldıkları toplam puan ile akılcı olmayan inançlar ölçeğinden alınan puan

ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeğinden alınan puanlar arasında korelasyon hesaplanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları uyumsuz düşünce tarzları ile akılcı olmayan inançlar ve uyumsuz düşünce tarzları ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009) tarafından akılcı olmayan inançlar mantıksız, sabit, değişmez ve gerçeklik ile bağdaşmayan düşünceler olarak değerlendirilirken; ruminasyon ise bireyin geçmişe yönelik olarak sürekli tekrarlayan kontrol edilemeyen olumsuz düşünceleri (Brinker ve Dozois, 2009) olarak değerlendirilmiştir. Bu üç kavramda da bireyin düşüncelerindeki olumsuzlukların yaşamını olumsuz olarak etkilemesi vardır. Dolayısıyla Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği ile Akılcı Olmayan İnançlar ve Kişilerarası Ruminasyon Ölçeğinden alınan puanların pozitif korelasyonlarının Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinin uyum geçerliğini sağlandığı söylenebilir.

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinden elde edilen ölçümlerin güvenilirliği Cronbach Alfa, test tekrar test ve madde toplam korelasyonları ile incelenmiştir. Toplanan verilerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı. 80 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2020) tarafından güvenilirlik katsayısı. 70 ve üzerinde olan ölçümlerin güvenilir kabul edildiği belirtilmiştir. Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinden elde edilen güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu görülmektedir. Madde toplam korelasyon değerleri 0,53 ile 0,66 arasında orta düzey anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinden elde edilen Cronbach Alfa, test tekrar test ve madde toplam korelasyonları ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın sınırlılığı sadece üniversite eğitimi gören genç yetişkinler üzerinde yürütülmesidir. Budan dolayı farklı örneklemeler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması önerilmektedir.

Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinin geçerlik/güvenirlilik çalışmalarında pek çok analiz ve uygulamayla birden fazla kanıt sunulması çalışmanın güçlü yönleri arasında yer almaktadır. Geliştirilen Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin psikolojik danışma oturumlarında kullanılarak görece kısa bir zamanda, danışanı kısıtlayan ve başkalarıyla ilişkilerini olumsuz etkileyen düşünceleri belirlenebilir. Ayrıca ölçeğin uyumsuz düşüncelerin ilişkili olduğu kanıta dayalı çalışmalarda kullanılması beklenmektedir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylandı (onay tarihi ve sayısı: 16.03.2020 / 2020/04).

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: The study was approved by the Necmettin Erbakan University Social and Humanities Research and Publication Ethics Committee (date and number of approval: 6.03.2020 / 2020/04).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

- Askari, I. (2019). The role of the belief system for anger management of couples with anger and aggression: A cognitive-behavioral perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 223–240. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0307-5>
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2009). Randomized controlled trial of outpatient mentalization-based treatment versus structured clinical management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(12), 1355–1364. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09040539>
- Batmaz, S., Koçbiyik, S. ve Yuncu, O. A. (2015). Turkish version of the cognitive distortions questionnaire: psychometric properties. *Depression Research and Treatment*, 2015, 694853. <https://doi.org/10.1155/2015/694853>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bedford, A., Davies, F. ve Tibbles, J. (2009). The Personality Structure Questionnaire (PSQ): a cross-validation with a large clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(1), 77–81. <https://doi.org/10.1002/cpp.603>
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Abingdon: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315749464>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35–49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Oxford: Lyle Stuart.
- Ferguson, E. ve Cox, T. (1993). Exploratory factor analysis: A users' guide. *International journal of selection and assessment*, 1(2), 84–94. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.1993.tb00092.x>

- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107–111.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25–42.
- Hedley, L. M., Hoffart, A., Dammen, T., Ekeberg ve Friis, S. (2000). The relationship between cognitions and panic attack intensity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(4), 300–302. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.102004300.x>
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods* 6(1), 53–60.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kaya, İ . (2018). Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin (ABİBÇÖ) geliştirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1082–1098. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.435605>
- Kaya, İ. ve Hamamcı, Z. (2011). Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(3), 1149–1165.
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide to Factor Analysis*. New York: Routledge.
- Kline, R. B. (2019). Yapısal Eşitlik Modellemesinin İlkeleri ve Uygulaması (Şen, S., Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Meyers, L. S., Gamst, G. ve Guarino, A. J. (2006). *Multiple Regression. Applied multivariate research: Design and interpretation*, California: Sage Publications.
- Muran, E. M. ve Motta, R. W. (1993). Cognitive distortions and irrational beliefs in post-traumatic stress, anxiety, and depressive disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 49(2), 166–176. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199303\)49:2<166::AID-JCLP2270490207>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199303)49:2<166::AID-JCLP2270490207>3.0.CO;2-6)
- Muris, P. ve Field, A. P. (2008). Distorted cognition and pathological anxiety in children and adolescents. *Cognition and Emotion*, 22(3), 395–421. <https://doi.org/10.1080/02699930701843450>
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(3), 101–107. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.268374>
- Özdel, K., Taymur, İ., Guriz, S. O., Tulacı, R. G., Kuru, E. ve Turkcapar, M. H. (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS ONE*, 9(8), e105956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105956>
- Ryle, A. (1979a). Defining goals and assessing change in brief psychotherapy: A pilot study using target ratings and the dyad grid. *British Journal of Medical Psychology*, 52(3), 223–233. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02519.x>
- Ryle, A. (1979b). The focus in brief interpretive psychotherapy: Dilemmas, traps and snags as target problems. *The British Journal of Psychiatry*, 134(1), 46–54. <https://doi.org/10.1192/bjp.134.1.46>
- Ryle, A. (1985). Cognitive theory, object relations and the self. *British Journal of Medical Psychology*, 58(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1985.tb02608.x>
- Ryle, A. (1990). *Cognitive Analytic Therapy: Active Participation in Change*. Chichester: Wiley.
- Ryle, A. (1991). Object relations theory and activity theory: A proposed link by way of the procedural sequence model. *British Journal of Medical Psychology*, 64(4), 307–316. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1991.tb01669.x>
- Ryle, A. (Ed.). (1995). *Wiley Series in Psychotherapy and Counselling. Cognitive Analytic Therapy: Developments in Theory and Practice*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Ryle, A. ve Kerr, I. B. (2002). *Introducing Cognitive Analytic Therapy: Principles and Practice*. Oxford, England: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713587>
- Sarı, T., ve Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255–273. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3068>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Baloglu, M., Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41–47.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H. ve Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419–426. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Yılmaz-Erdem, A. ve Bilge, F. (2008). Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95–114.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

Maladaptive Thinking Styles are thoughts that affect the emotions and behaviors of the individual negatively. These thinking styles may have been established as a way of coping with emotional difficulties or deprivation in childhood (Ryle, & Kerr, 2003). It is possible to raise awareness of these negative thoughts by the individual's understanding of his / her thought processes. In the Cognitive Analytical Therapy approach, where both psychoanalytic and cognitive psychology elements are used together, the maladaptive thoughts repeated by the individual are grouped into three groups. These are dilemmas, traps, and snags. The dilemma is that an individual thinks there are only two options. (Ryle, 1990). The trap has the belief that the actions of the individual will either not change the negative outcome or make it worse (Ryle, 1995). The snags are that the individual thinks that he/she cannot achieve his / her proper goals or roles he/she wants to be. In this study, to determine the thoughts that disrupt the harmony of individuals, it is aimed to gain the Scale of Maladaptive Thinking Styles to the literature by considering the opinion that thought structures can contain cultural elements by using general patterns put forward by Ryle (1979b).

METHOD

This study was carried out in four different groups of university students. The first study group consists of a total of 472 students, 330 women (69.9%) and 142 men (30.1%) studying at the university. To determine the structure of the scale with the data obtained from the students in the first study group, exploratory factor analysis was performed. The second study group consists of a total of 222 students, 168 women (75.7%), and 54 men (24.3) enrolled in the pedagogical formation program that completed their university education. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was performed with the data obtained from the second study group and the construct validity of the scale was tried to be determined. The third study group consists of a total of 306 students, 209 women (68.3%), and 97 (31.7%) men who continue their university education. The fourth study group, which was formed to determine the compliance validity of the scale, consists of a total of 251 students, including 178 women (70.9%) and 73 (29.1%) males. Students in the fourth study group were administered the Incompatible Thought Styles Scale, Irrational Beliefs Scale, and the Rumination Scale for Interpersonal Error.

Correlations between the first and second applications were calculated by applying the Incompatible Thought Styles Scale twice for the test-retest reliability. The mean age of the individuals participating in the research varies between 20.7 and 23.8. Ethics committee approval of the study was obtained from Necmettin Erbakan University Social and Humanities Research and Publication Ethics Committee with the decision number of 2020/04, dated 16.03.2020.

RESULTS

In EFA, as a result of the principal components factorization technique and varimax rotation, three factors were obtained which were by the three-factor theoretical structure explaining 57.81% of the total variance. The findings obtained from the EFA are presented in Table 1. The conformity indexes of the first and second level CFAs were found to be the same. Conformity index values for the Maladaptive Thinking Styles Scale were found to be $\chi^2 / sd = 1.69$, GFI = 0,97, AGFI = 0,95, CFI = 0,93, RMSEA = 0,038, SRMR = 0,054, PNFI = 0,61, PGFI = 0,66. The fit indexes of the obtained model showed a good fit and perfect fit. Findings obtained from correlation analysis; there was a positive and significant correlation between maladaptive thinking styles and irrational beliefs ($r = 0,32$, $p < 0, 01$); the positive and significant relationship between maladaptive thinking styles and rumination about an interpersonal offense ($r = 0,41$, $p < 0,01$) showed. The Cronbach's alpha reliability coefficient obtained from the scale was found to be .81. The reliability of the test and retest was tried to be determined with the correlation obtained from two measurements with 251 students at three-week intervals. The test-retest reliability coefficient was calculated as 0,80. Item total correlation values ranged from 0,53 to 0,66.

DISCUSSION

In the study, the validity and reliability studies of the Maladaptive Thinking Styles scale were presented with multiple analyzes and applications and more than one evidence was presented. This study was conducted only on a group of university students. Therefore, validity and reliability analyzes are recommended on different samples. It is thought that the developed Maladaptive Thinking Styles Scale can contribute to the studies in the field of psychological counseling.

Keywords: Maladaptive thinking styles, validity, reliability