

Otomatik Düşünceler Ölçeği

(ATQ-30)

Automatic Thoughts Questionnaire

Ad Soyad / Kod:	Tarih:/...../.....
Yaş: Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek	Eğitim:

YÖNERGE

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1 Hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Her zaman
-----------------	---------------------	-------------------	----------------------	-----------------------

No	İfade	Hiç (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her zaman (5)
1.	Her şey benim için anlamsız	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Keşke daha iyi bir insan olsaydım	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Hiç bir şeyi başaramıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Kimse beni anlamıyor	☐	☐	☐	☐	☐
5.	İnsanları hayal kırıklığına uğrattım	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Kendime katlanamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Keşke başka bir yerde olsaydım	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Kendimi bir araya toplayamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Mutsuzluğumdan kurtulamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Hayatım berbat	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Artık dayanamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Hiç bir şeye başlayamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Bende bir terslik var	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Hayatım istediğim gibi gitmiyor	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Kendimden nefret ediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Değerim yok	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Keşke yok olsaydım	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Gelecek ne getirecek bilmiyorum	☐	☐	☐	☐	☐
19.	İşler düzelmeyecek	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Yapabileceğim hiçbir şey yok	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Benim için gelecek yok	☐	☐	☐	☐	☐

No	İfade	Hiç (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her zaman (5)
22.	Hiçbir şey değişmez	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Bir yanlışlık var bende	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Hayatım tamamen berbat	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Başarısızım	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Bunu asla başaramayacağım	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Bir şeyler değiştirmem lazım ama yapamıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Geleceğimle ilgili karamsarım	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Bu uğraş buna değmez	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Hiçbir şeyi bitiremedim	☐	☐	☐	☐	☐

PUANLAMA VE HESAPLAMA KILAVUZU

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ATQ-30)

1. Ölçek Genel Bilgileri

Ölçek Tipi	Likert (5'li)	Madde Sayısı	30
Alt Boyut	1	Puanlama	Toplam Puan
Cronbach α	0,930	Hedef Kitle	Yetişkinler
Cevap Seçenekleri	1 = Hiç, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Sıklıkla, 5 = Her zaman		
Puan Aralığı	30 - 150		
Örnekleme	n = 516		
Özgün Ölçek	Automatic Thoughts Questionnaire — Hollon, S.D. & Kendall, P.C. (1980)		

2. Alt Boyutlar ve Madde Dağılımı

Alt Boyut	Maddeler	Madde	Puanlama	α
Olumsuz Otomatik Düşünceler (Negative Automatic Thoughts)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	30	Toplam Puan	0,930

3. Puanlama Açıklaması

Toplam puan alınır. Yüksek puan daha fazla olumsuz otomatik düşünce.

4. Güvenilirlik

Tür	Değer	Alt Boyut	Açıklama
Cronbach Alpha	0,930	Genel	Genel

5. Hesaplama Adımları

- Adım 1:** Her alt boyut için ilgili maddelerin puanlarını toplayın (madde dağılımı yukarıdaki tabloda).
- Adım 2:** Tüm maddelerin puanlarını toplayarak genel puanı hesaplayın.
- Adım 3:** Puanları yorumlarken puanlama açıklamasına bakın; aksi belirtilmedikçe yüksek puan ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.
- Adım 4:** Çok sayıda katılımcının puanı için Excel dosyasındaki "Veri Girişi" sayfasını ya da zaferhoca.com.tr/olcek-puan-hesaplayici aracını kullanabilirsiniz.

Kaynak: Şahin, N.H. & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? British Journal of Medical Psychology, 65(1), 17-26.

Bu form bilgilendirme amaçlıdır. Ölçeği araştırmanızda kullanmadan önce özgün kaynağı inceleyin ve gerekiyorsa ölçeği geliştiren/uyarlayan yazar(lar)dan izin alın.

AkademiPedia Ölçek Arama Motoru • zaferhoca.com.tr/olcek-arama-motoru/otomatik-dusunceler-olcegi • 28.10.2026