

Dü?ünce Kontrol Ölçe?i – ?nsomnia Gözden Geçirilmi? (DKÖ- ?GG) Türkçe Formu

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Dü?ünce Kontrol Ölçe?i – ?nsomnia Gözden Geçirilmi? (DKÖ-?GG) Türkçe Formu*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20276>

Özet

Dü?ünce Kontrol Ölçe?i - ?nsomnia Gözden Geçirilmi? (DKÖ-?GG), orijinal ad? Thought Control Questionnaire-Insomnia Revised (TCQI-R) olan psikometrik arac?n Türkçe'ye uyarlama çal??mas?d?r. Bu ölçek, bireylerin uykusuzluk durumlar?nda veya uykuya dalmaya çal???rken ortaya ç?kan istenmeyen dü?ünceleri kontrol etmek için kulland?klar? bili?sel stratejileri de?erlendirmeyi amaçlar. Dü?ünce Kontrolü stratejilerinin uyku kalitesi ve insomnia ?iddeti üzerindeki etkilerini incelemek için kritik bir araçtır. Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çal??maları, Yıldırım, Boysan ve Akta? (2018) taraf?ndan yapılmıştır.

Yapılan uyarlama çal??ması, ölçe?in Türk kültürüne ve dil yap?s?na uygunlu?unu test etmi? ve orijinal ölçe?in faktör yap?s?n? büyük ölçüde korudu?unu göstermiştir. Bu sayede DKÖ-?GG, klinik psikoloji ve uyku ara?tırmalar? alan?nda Türk popülasyonunda insomnia ile ilgili bili?sel süreçleri ara?tırmada kullan?labilir hale gelmiştir.

Anahtar Kelimeler

Dü?ünce Kontrol Ölçe?i, ?nsomnia, TCQI-R, DKÖ-?GG, Bili?sel Stratejiler, Uyku Bozukluklar?, Psikometri, Uyarlama.

Yazarlar

Abdullah Yıldırım, Mehmet Boysan, Sefa Akın Akta?

Amaç

Bu ölçe?in temel amacı, bireylerin uykusuzluk deneyimleri sırasında rahatsız edici ve istenmeyen dü?üncelerle başa ç?kmak için başvurduklar? özgül dü?ünce kontrolü yöntemlerini sistematik olarak ölçmektir. Bu stratejiler genellikle adaptif (örneğin yeniden de?erlendirme) veya maladaptif (örneğin bastırma veya cezalandırma) olarak kategorize edilir.

Türkçe formun uyarlanmasıyla, Türk popülasyonunda uykusuzlukla ilgili bili?sel modellerin incelenmesi, Bili?sel Davran??? Terapi (BDT) müdahalelerinin hedeflenmesi ve bu stratejilerin insomnia ?iddeti ile ilişkisinin belirlenmesi hedeflenmiştir. DKÖ-?GG, klinik ara?tırmacılara ve terapistlere, hastaların uyku öncesi bili?sel süreçlerini anlama konusunda de?erli veriler sunar.

Yap? (Konstrukt)

DKÖ-?GG, uykusuzluk bağlamında kullanılan çe?itli dü?ünce kontrolü mekanizmaların? ölçmektedir. Ölçe?in ölçtü?ü temel yap?, bireyin uykuya dalması? engelleyen ruminatif veya endişe verici dü?üncelere karşı uygulad??? bili?sel başa ç?kma stratejileridir. Orijinal TCQI-R

genellikle be? ana faktör alt?nda toplanan stratejileri de?erlendirir:

Bast?rma (Suppression): Dü?ünceleri aktif olarak zihinden uzakla?t?rmaya çal??ma.

Yeniden De?erlendirme (Reappraisal): Dü?üncelerin anlam?n? veya önemini de?i?tirerek onlarla ba?a ç?kma.

Endi?e (Worry/Rumination): Dü?üncelerin içeri?i hakk?nda a??r? dü?ünme.

Cezaland?rma (Punishment): ?stenmeyen dü?üncelere sahip oldu?u için kendini ele?tirme veya cezaland?rma.

Dikkati Ba?ka Yöne Çekme (Distraction): Dü?ünceleri ba?ka aktivitelere veya d?? uyarılara odaklanarak engelleme.

Geçerlik

Y?ld?r?m ve arkada?lar? (2018) taraf?ndan yürütölen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal ve e? zamanl? geçerli?i incelenmi?tir. Yap? geçerlik analizleri, ölçe?in orijinal formunda oldu?u gibi beklenen çok boyutlu yap?y? Türk örnekleminde de destekledi?ini göstermi?tir.

Ölçe?in e? zamanl? geçerlik bulgular?, DKÖ-?GG puanlar?n?n, insomnia ?iddetini ölçen di?er standart araçlarla (örne?in, ?nsomnia ?iddet ?ndeksi - ISI) anlaml? pozitif korelasyonlar gösterdi?ini ortaya koymu?tur. Bu korelasyonlar, ölçe?in gerçekten uykusuzlukla ili?kili maladaptif dü?ünce kontrolü stratejilerini ölçtü?ünü do?rulamaktadır.

Güvenirlik

Türkçe formun güvenirlik analizleri, ölçe?in iç tutarl?l???n?n yüksek oldu?unu göstermi?tir. Genellikle Cronbach Alfa katsay?s?, toplam ölçek ve alt faktörler için kabul edilebilir veya üstün düzeyde bulunmu?tur, bu da maddelerin ölçölen yap?y? tutarl? bir ?ekilde temsil etti?ini belirtir.

?ç tutarl?l???n yan? sıra, baz? çal??malarda test-tekrar test güvenirlik katsay?lar? da hesaplanm??tır. Belirli bir zaman aral??? (örne?in iki ila dört hafta) sonras?nda yap?lan tekrarl? uygulamalar, puanlar?n zaman içinde stabil kald???n? göstermi?tir. Bu bulgular, DKÖ-?GG Türkçe Formu'nun hem iç tutarl?lk hem de zamana ba?l? tutarl?lk aç?s?ndan güvenilir bir araç oldu?unu kan?tlamaktadır.

Faktör Analizi

DKÖ-?GG Türkçe Formunun yap?sal geçerli?ini incelemek amac?yla do?rulamaya ç? faktör analizi (DFA) kullan?lm??tır. Analizler, ölçe?in orijinal yap?s?na benzer ?ekilde çok boyutlu bir yap?y? desteklemi?tir. Y?ld?r?m ve arkada?lar? (2018), be? veya alt? faktörlü yap?n?n Türk verilerine iyi uyum sa?lad???n? rapor etmi?tir.

Bu faktörler, ayr? ayr? dü?ünce kontrolü stratejilerini temsil etmektedir. DFA sonuçlar?, uyum indekslerinin (CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu ve bu faktör yap?s?n?n teorik beklentilerle tutarlı oldu?unu göstermektedir. Bu durum, Türkçe formun, uykusuzlu?a özgü bili?sel stratejileri do?ru bir ?ekilde ayr??t?rma yetene?ine sahip oldu?unu do?rulamaktadır.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim (Self-Report) Ölçe?i

Language Available: Türkçe

Population Group: Klinik ve Klinik Olmayan Yeti?kin Popülasyon

Age Group: Genellikle 18 ya? ve üzeri yeti?kinler

Population Details: Üniversite ö?rencileri ve genel popülasyon içerisinde seçilen örneklem üzerinde geçerlik ve güvenirlik çal??malar? yapılm??tır.

Test Methodology: Maddeler, bireyin uykusuzluk ya?ad??? durumlarda belirli dü?ünce kontrolü stratejilerini ne s?kl?kla kulland???n? belirlemek üzere derecelendirilir. Tipik olarak 4'lü veya 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullanılır (Örne?in, 1=Hiçbir zaman, 4=Hemen hemen her zaman).

Anahtar Kelimeler

Dü?ünce Kontrol Stratejileri, Bili?sel Terapi, Psikometrik Özellikler, Uyku Hijyeni, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sa?lanan kaynakta mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: Sorumlu Yazar Abdullah Y?ld?r?m için: yldrmabdullah@yahoo.com

Correspondence Address: Sa?lanan kaynakta mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

Ölçek, Y?ld?r?m, Boysan ve Akta? tarafından 2018 y?l?nda Türkçeye uyarlanm?? ve geçerlik/güvenirlik çal??mas? yayınlanm??tır. Ölçe?in akademik ve klinik amaçlarla kullan?m? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli uygulamalar için telif haklar? ve izinler, orijinal ölçek sahipleri ve uyarlama ekibi tarafından belirlenir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [dusunce-kontrol-olcegi-insomnia-gozden-gecirilmis-dko-igg-turkce-formu-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Y?ld?r?m, A., Boysan, M., & Akta?, S. A. (2018). Validation of the Turkish version of the Thought Control Questionnaire-Insomnia Revised (TCQI-R). *Yeni Symposium*, 56(2), 9-16. doi: 10.5455/NYS.20190111123743

Makalenin orijinal ba?lant?s?: [yenisymposium.com](#)

Dü?ünce Kontrol Ölçe?i - ?nsomnia Gözden Geçirilmi? (DKÖ-?GG) Türkçe Formu Maddeleri

IMPORTANT: The original scale items were not provided in the source content and must be obtained from the primary reference (Y?ld?r?m et al., 2018) for accurate clinical use.

Orijinal ölçek maddeleri, kaynak içerikte yer almad???ndan bu alana eklenmemi?tir. Maddelerin tam listesi için Y?ld?r?m, Boysan ve Akta? (2018) makalesine ba?vurulmal?d?r.