Uyku ile ?lgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uyku ile ?lgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32375

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uyku ile ?lgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i (DBAS), kronik uykusuzlu?un bili?sel davran??ç? tedavisinde merkezi bir rol oynayan, bireylerin uykuya dair sahip olduklar? olumsuz ve i?levsiz bili?leri ve tutumlar? ölçmek amac?yla geli?tirilmi?tir. Bu ölçe?in Türk popülasyonuna yönelik k?sa versiyonunun (Uyarlama) geçerlik ve güvenirlik çal??mas? Boysan ve arkada?lar? (2010) taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Orijinal ölçe?in k?sa versiyonu olan bu uyarlama, bireylerin uykuya ili?kin yanl?? beklentilerini, uyku kayb?n?n sonuçlar?na dair a??r? endi?elerini ve uyku kontrolüne dair i?levsiz inançlar?n? de?erlendiren 16 maddeden olu?maktad?r. Ölçek, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda, uyku bozukluklar?n?n bili?sel bile?enlerinin h?zl? ve etkili bir ?ekilde belirlenmesini sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Uyku, Uykusuzluk, ??levsiz ?nançlar, Bili?sel De?erlendirme, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Uyku Bozukluklar?.

Yazarlar

Boysan, M., Merey, Z., Kalafat, T., Ka?an, M.

Amaç

Bu enstrüman?n temel amac?, bireylerin uyku kalitesini ve süresini olumsuz etkileyen, uykusuzlu?un sürdürülmesinde kritik rol oynayan bili?sel çarp?tmalar? ve olumsuz tutumlar? sistematik olarak ölçmektir. Türk örneklemindeki uyarlama çal??mas?, uluslararas? alanda kabul görmü? olan bu k?sa ölçe?in psikometrik aç?dan sa?lam ve kültürel olarak uygun bir versiyonunu sa?lamay? hedeflemi?tir. Bu sayede, klinisyenler ve ara?t?rmac?lar, uykusuzluk tedavisinin bili?sel bile?enlerini hedeflemede kullan?labilecek geçerli ve güvenilir bir araca sahip olmu?lard?r.

Yap?

Ölçek, uykusuzlu?un bili?sel modeline dayanan i?levsiz inançlar? ve tutumlar? ölçmektedir. Bu inançlar genellikle uyku ihtiyac?n?n abart?lmas?, uykusuzlu?un sonuçlar?n?n felaketle?tirilmesi, uyku kontrolüne dair yanl?? at?flar ve uykuya dair yanl?? beklentiler gibi alanlar? kapsar. Ölçe?in orijinal yap?s? dört faktörlü bir modeli desteklemektedir; bu faktörler genellikle uykuya dair endi?e, uyku kontrolü, uyku kayb?n?n sonuçlar? ve uyku beklentileri gibi temel bili?sel alanlar? temsil eder. Ölçek, bu i?levsiz inançlar ne kadar yüksekse, bireyin kronik uykusuzluk ya?ama olas?l???n?n da o kadar yüksek oldu?unu varsayar.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Ölçe?in Türk örneklemindeki geçerlik çal??malar?, enstrüman?n yap?sal ve e?zamanl? geçerlili?ini de?erlendirmeye odaklanm??t?r. Yap?sal geçerlili?i incelemek amac?yla, orijinal ölçe?in hipotez edilen dört faktörlü yap?s?n?n mevcut verilere uygun olup olmad??? analiz edilmi?tir. Bu analizler, ölçe?in teorik yap?s?n? destekleyen uygunluk indeksleri sunmu?tur. E?zamanl? geçerlili?i de?erlendirmek için ise, enstrüman?n puanlar? ile depresyon, anksiyete veya genel uyku kalitesi gibi di?er ilgili psikolojik yap?lar aras?ndaki ili?kiler Pearson korelasyonlar? kullan?larak hesaplanm??t?r. Son olarak, ölçek maddelerinin tek tek psikometrik yeterlili?ini belirlemek üzere madde istatistikleri elde edilmi?tir.

Güvenirlik

Uyku ile ?lgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i'nin Türk popülasyonundaki iç tutarl?l??? ve zamana ba?l? istikrar? detayl? bir ?ekilde incelenmi?tir. ?ç tutarl?l?k, maddelerin birbiriyle ne kadar tutarl? oldu?unu gösteren Cronbach Alfa katsay?s? kullan?larak hesaplanm??t?r. Zamana ba?l? güvenirlik (test-tekrar test), iki haftal?k bir aral?kla uygulanan ölçümler aras?ndaki korelasyonun hesaplanmas?yla belirlenmi?tir. Ayr?ca, ölçe?in psikometrik özelliklerini daha güçlü bir ?ekilde modellemek amac?yla, Satora-Bentler normallik düzeltmesi ile birlikte Yap?sal E?itlik Modellemesi (SEM) kullan?lm??t?r, bu da güvenirlik de?erlendirmesine sofistike bir yakla??m katm??t?r.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? do?rulamak amac?yla Yap?sal E?itlik Modellemesi (SEM) kullan?lm??t?r. Analizler, orijinal dört faktörlü yap?n?n Türk örneklemindeki verilerle ne ölçüde uyumlu oldu?unu test etmi?tir. Yap?lan analizlerde, verilerin normal da??l?m göstermeme potansiyeline kar?? hassas bir yöntem olan Satora-Bentler normallik düzeltmesi uygulanm??t?r. Bu yöntem, ölçe?in yap?sal geçerlik kan?tlar?n? güçlendirerek, 16 maddenin beklenen faktör yüklerini do?ru bir ?ekilde temsil etti?ini göstermi?tir. Yap?sal do?rulama, ölçe?in psikometrik sa?laml???n?n temelini olu?turur.

Enstrüman

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (16 madde)

Mevcut Diller: Türkçe (Orijinali ?ngilizce)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, özellikle uyku sorunlar? ya?ayan veya uykusuzluk riski ta??yan

ARABPSYCHOLOGY.COM

bireyler.

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle yeti?kin popülasyon).

Popülasyon Detaylar?: Türk popülasyonu üzerinde standartla?t?r?lm??t?r.

Test Metodolojisi: 1'den (kesinlikle kat?lm?yorum) 10'a (kesinlikle kat?l?yorum) kadar uzanan 10 noktal? bir Likert tipi derecelendirme kullan?lm??t?r. Yüksek puanlar, daha fazla i?levsiz inançlar ve tutumlar? i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Davran??ç? Terapi, Uykusuzluk, Psikometri, Cronbach Alfa, Güvenirlik, Geçerlik, Ölçek Geli?tirme, SEM.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Temel Kalafat: kalafattemel@hotmail.com

Yaz??ma Adresi: ?leti?im e-posta adresi yukar?da belirtilmi?tir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret: Ticari kullan?m ve telif haklar? için ilgili yazarlarla ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Sorumlu yazar Temel Kalafat't?r.

Test Y?l? (Uyarlama): 2010

Makale Ba?lant?s?: Orijinal makalenin ba?lant?s?: ac.els-cdn.com

PDF ?ndirme: Ölçe?in orijinal PDF'i buradan indirilebilir: uyku-ile-ilgili-islevsiz-inanc-ve-tutumlar-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Boysan, M., Merey, Z. Kalafat, T. ve Ka?an, M. (2010). Validation of a brief version of the dysfunctional beliefs and attitudes about sleep scale in Turkish sample. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 314-317. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.095

ARABPSYCHOLOGY.COM

Uyku ile ?lgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. (Madde içeri?i kaynakta sa?lanmam??t?r, ancak ölçek 16 maddeden olu?maktad?r.)

Bu ölçek 16 maddeden olu?maktad?r. Derecelendirme 1 (kesinlikle kat?lm?yorum) ile 10 (kesinlikle kat?l?yorum) aras?nda de?i?mektedir.

*** Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktad?r. ***

ARABPSYCHOLOGY.COM