

Uyku ile İlgili İlgisiz Kaygı ve Tutumlar Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uyku ile İlgili İlgisiz Kaygı ve Tutumlar Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32375>

Özet

Uyku ile ilgili iki levsiz inanç ve Tutumlar Ölçeği (DBAS), kronik uykusuzluğun bilişsel davranışçı tedavisinde merkezi bir rol oynayan, bireylerin uykuya dair sahip oldukları olumsuz ve iki levsiz bilişleri ve tutumları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türk popülasyonuna yönelik kısa versiyonunun (Uyarlama) geçerlik ve güvenilirlik çalışması Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçeğin kısa versiyonu olan bu uyarlama, bireylerin uykuya ilişkin yanlış beklentilerini, uyku kaybının sonuçlarına dair yanlış endişelerini ve uyku kontrolüne dair iki levsiz inançları değerlendirilen 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, klinik ve araştırma ortamlarında, uyku bozukluklarının bilişsel bileşenlerinin hızlı ve etkili bir şekilde belirlenmesini sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Uyku, Uykusuzluk, İki Levsiz İnançlar, Bilişsel Değerlendirme, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Uyku Bozuklukları.

Yazarlar

Boysan, M., Meray, Z., Kalafat, T., Kağan, M.

Amaç

Bu enstrümanın temel amacı, bireylerin uyku kalitesini ve süresini olumsuz etkileyen, uykusuzluğun sürdürülmesinde kritik rol oynayan bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz tutumları sistematik olarak ölçmektir. Türk örneklemindeki uyarlama çalışması, uluslararası alanda kabul görmüş olan bu kısa ölçeğin psikometrik açıdan sağlam ve kültürel olarak uygun bir versiyonunu sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, klinisyenler ve araştırmacılar, uykusuzluk tedavisinin bilişsel bileşenlerini hedeflemede kullanabilecek geçerli ve güvenilir bir araca sahip olmuştur.

Yapı

Ölçek, uykusuzluğun bilişsel modeline dayanan iki levsiz inançlar ve tutumları ölçmektedir. Bu inançlar genellikle uyku ihtiyacının abartılması, uykusuzluğun sonuçlarının felaketeştirilmesi, uyku kontrolüne dair yanlış atıflar ve uykuya dair yanlış beklentiler gibi alanları kapsar. Ölçeğin orijinal yapısı dört faktörlü bir modeli desteklemektedir; bu faktörler genellikle uykuya dair endişe, uyku kontrolü, uyku kaybının sonuçları ve uyku beklentileri gibi temel bilişsel alanları temsil eder. Ölçek, bu iki levsiz inançlar ne kadar yüksekse, bireyin kronik uykusuzluk yaşamaya olası olduğunu da o kadar yüksek olduğunu varsayar.

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 amacıyla, 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 İlgili ??levsiz ?nanç ve Tutumlar Ölçe?i'nin Türk popülasyonundaki iç tutarlıl??? ve zamana ba?l? istikrar? detayl? bir ?ekilde incelenmi?tir. ?ç tutarlıl?k, maddelerin birbiriyle ne kadar tutarlı 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 amacıyla, Satorra-Bentler normallik düzeltmesi ile birlikte Yap?sal E?itlik Modellemesi (SEM) kullan?lm??t?r, bu da güvenilirlik de?erlendirmesine sofistike bir yakla??m katm??t?r.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n? do?rulamak amacıyla 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 Satorra-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

bireyler.

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Genellikle yetişkin popülasyon).

Popülasyon Detayları: Türk popülasyonu üzerinde standartlaştırılmıştır.

Test Metodolojisi: 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 10'a (kesinlikle katılıyorum) kadar uzanan 10 noktalı bir Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Yüksek puanlar, daha fazla iyileşimsiz inançlar ve tutumlar işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Davranışçı Terapi, Uykusuzluk, Psikometri, Cronbach Alfa, Güvenirlilik, Geçerlik, Ölçek Geliştirme, SEM.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Mevcut değildir.

Bağlantı E-posta Adresleri: Temel Kalafat: kalafattemel@hotmail.com

Yazma Adresi: İletişim e-posta adresi yukarıda belirtilmiştir.

Ücretler, Ücret ve Test Yayınlama

Ücretler ve Ücret: Ticari kullanım ve telif hakları için ilgili yazarlarla iletişime geçilmesi gerekmektedir. Sorumlu yazar Temel Kalafat'tır.

Test Yayınlama (Uyarılma): 2010

Makale Bağlantısı: Orijinal makalenin bağlantısı: ac.els-cdn.com

PDF İndirme: Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: uyku-ile-ilgili-islevsiz-inanc-ve-tutumlar-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Boysan, M., Meray, Z., Kalafat, T. ve Kağan, 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

Uyku ile İlgili İlgisiz İnanç ve Tutumlar Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. (Madde içeriği kaynakta sağlanmamıştır, ancak ölçek 16 maddeden oluşmaktadır.)

Bu ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 10 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir.

*** Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. ***

ARABPSYCHOLOGY.COM