Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32379

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i (UFO), bireylerin uyku eksikli?inin olas? sonuçlar? hakk?nda geli?tirdi?i a??r? olumsuz ve abart?l? bili?sel çarp?tmalar? ölçmek amac?yla tasarlanm?? bir psikometrik araçt?r. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu ve psikometrik özellikleri **Kabaday?, Mercan, Yaz?c?-Kabaday?** ve arkada?lar? taraf?ndan 2021 y?l?nda gerçekle?tirilmi?tir. Ölçek, özellikle uykusuzluk bozukluklar?n?n bili?sel-davran??ç? tedavisinde (BDT-U) önemli bir rol oynayan bu y?k?c? dü?ünce biçimini nicel olarak de?erlendirmeye olanak tan?r. Ölçe?in temel amac?, felaketle?tirme e?iliminin derecesini belirleyerek klinik müdahalelere rehberlik etmektir.

Anahtar Kelimeler

Uykusuzluk, felaketle?tirme, bili?sel çarp?tma, uyku bozukluklar?, psikometri, uyku, bili?sel davran??ç? terapi.

Yazarlar

Fedai Kabaday?, O. Mercan, S. Yaz?c?-Kabaday?, et al.

Amaç

Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin ya?ad??? uykusuzluk ile ilgili olarak geli?tirdi?i y?k?c? ve i?levsiz dü?ünce kal?plar?n? saptamakt?r. Bu dü?ünce kal?plar? genellikle uykusuzlu?un kal?c?l???na (gece formu) ve uykusuzlu?un gündüz i?levselli?i üzerindeki potansiyel olarak a??r? olumsuz etkilerine (gündüz formu) odaklan?r. Ölçek, uykusuzlu?un sürdürülmesinde kritik bir faktör olan **bili?sel hiper-uyan?kl?k** ve a??r? endi?eyi ölçerek, klinisyenlere hastalar?n bili?sel hedeflerini belirlemede yard?mc? olmay? hedefler.

Türkçe versiyonunun uyarlama çal??mas?, ölçe?in kültürel olarak geçerli ve güvenilir bir araç olarak Türk popülasyonunda kullan?labilirli?ini sa?lam??t?r. Bu sayede, Türkiye'deki ara?t?rmac?lar ve ruh sa?l??? uzmanlar?, uyku bozukluklar? alan?nda uluslararas? standartlara uygun ölçümler yapabilmektedir.

Yap?

Ölçek, temelde **uykusuzluk felaketle?tirmesi** ad? verilen bili?sel yap?y? ölçmektedir. Bu yap?, bireyin uykusuzluk deneyimini abart?l? ve y?k?c? bir ?ekilde yorumlamas? olarak tan?mlan?r. Bu bili?sel çarp?tma, uykusuzlu?un ?iddetini art?rabilen ve kronikle?mesine katk?da bulunabilen önemli bir sürdürücü faktördür.

Orijinal ölçek yap?s? genellikle iki ana faktöre ayr?l?r: **Gece Formu** (uykusuzlu?un süreklili?i ve

ARABPSYCHOLOGY.COM

kötüle?mesi hakk?ndaki endi?eler) ve **Gündüz Formu** (uykusuzlu?un gündüz performans?, duygusal durum ve genel sa?l?k üzerindeki abart?l? olumsuz etkileri hakk?ndaki endi?eler). Bu iki boyut, felaketle?tirme sürecinin hem uykuya dalma an?ndaki kayg?y? hem de ertesi günkü i?levselli?e dair beklentiyi nas?l etkiledi?ini kapsaml? bir ?ekilde incelemeye olanak tan?r.

Geçerlik

Türkçe Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i'nin geçerlik çal??mas?, **yap? geçerli?i** (construct validity) üzerine odaklanm??t?r. Kabaday? ve arkada?lar? (2021) taraf?ndan yürütülen çal??mada, ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n? do?rulay?p do?rulamad??? incelenmi?tir.

Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, ölçe?in orijinal yap?s?yla tutarl? bir ?ekilde iki faktörlü yap?y? desteklemi?tir.
Ölçe?in toplam puanlar? ve alt faktörleri, teorik olarak ili?kili oldu?u dü?ünülen di?er psikopatoloji ölçümleri (örne?in, anksiyete, depresyon ve genel uyku kalitesi) ile anlaml? ve beklenen yönlerde korelasyonlar göstermi?tir. Bu bulgular, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? bili?sel yap?y? ba?ar?yla ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, ölçüm tutarl?l???n? ve istikrar?n? de?erlendirmi?tir. Orijinal kaynakta spesifik de?erler belirtilmemi? olsa da, adaptasyon çal??mas? yüksek düzeyde güvenirlik rapor etmi?tir.

?ç Tutarl?l?k: Ölçe?in tüm maddelerinin ayn? yap?y? ölçme derecesini gösteren **Cronbach Alfa** katsay?s? de?erleri, hem toplam ölçek hem de alt faktörler için kabul edilebilir s?n?rlar?n üzerinde bulunmu?tur. Bu, ölçek maddelerinin birbiriyle tutarl? oldu?unu göstermektedir.
Test-Tekrar Test Güvenirli?i: Ölçe?in zaman içinde istikrarl? sonuçlar verdi?ini gösteren test-tekrar test analizleri de muhtemelen yap?lm?? olup, sonuçlar?n ölçe?in klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda güvenle kullan?labilece?ini destekledi?i varsay?lmaktad?r.

Faktör Analizi

Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i'nin psikometrik de?erlendirmesinde **Faktör Analizi** temel rol oynam??t?r. Türkçe uyarlama çal??mas?, ölçe?in maddelerinin Türk popülasyonunda da orijinal ölçe?in varsay?lan iki boyutlu yap?s?n? koruyup korumad???n? incelemi?tir.

Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA), ölçe?in **Gece Felaketle?tirmesi** ve **Gündüz Felaketle?tirmesi** olarak adland?r?lan iki ba??ms?z ancak ili?kili alt boyuttan olu?tu?unu göstermi?tir. Bu faktör ayr?m?, uykusuzlu?un bili?sel yükünün hem uykuya geçi?/sürdürme an?nda hem de uyan?kl?k

ARABPSYCHOLOGY.COM

s?ras?nda yaratt??? kayg? ve olumsuz beklentileri ayr? ayr? de?erlendirme imkan? sunmaktad?r.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yeti?kinler (Klinik ve Genel Popülasyon)

Age Group: Belirtilmemi?tir (Yeti?kin ya? aral???)

Population Details: Uykusuzluk ?ikayeti olan veya genel popülasyondan seçilen gönüllü kat?l?mc?lar.

Test Methodology: Öz bildirime dayal?, 6'l? Likert ölçe?i kullan?larak yan?tlan?r (0 = **Hiçbir Zaman** - 5 = **Her zaman**).

Anahtar Kelimeler

Bili?sel model, uyku hijyeni, psikopatoloji, uykusuzluk, bili?sel terapi, felaketle?tirme, uyku.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Mevcut De?il

Affiliation Email addresses: fdkbdy@gmail.com (Sorumlu Yazar: Fedai Kabaday?)

Correspondence Address: Mevcut De?il

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, 2021 y?l?nda uluslararas? hakemli bir dergide (Sleep Biology and Rhythms) yay?nlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, ilgili makalenin sorumlu yazar? olan Fedai Kabaday? ile ileti?ime geçilerek talep edilebilir. Ticari olmayan akademik kullan?mlar genellikle yay?nc? kurulu?un etik kurallar?na tabidir.

Test Y?l? (Uyarlama Yay?n?): 2021

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Kabadayi, F., Mercan, O., Yazici-Kabadayi, S. et al. Validity and reliability of the Turkish version of the insomnia catastrophizing scale. Sleep Biol. Rhythms (2021). https://doi.org/10.1007/s41105-021-00336-7

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: uykusuzlugu-felaketlestirme-olcegi-toad.pdf

Uykusuzlu?u Felaketle?tirme Ölçe?i Maddeleri

1. Uykusuzlu?um hep devam edecek - Gece Formu
7. Uykusuzlu?um gittikçe kötüle?ecek - Gece Formu

1. Bütün gün berbat hissedece?im - Gündüz Formu
4. Bütün gün i?lerimde verimsiz olaca??m - Gündüz Formu

ARABPSYCHOLOGY.COM