Bergen Uykusuzluk Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bergen Uykusuzluk Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17552

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bergen Uykusuzluk Ölçe?i (BUÖ), uykusuzluk semptomlar?n?n ciddiyetini ve ilgili psikososyal etkilerini de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçek, Tuba Bay ve A. Ergün taraf?ndan Türk kültürüne uyarlanm?? ve geçerlik ile güvenirlik çal??malar? yap?lm??t?r. Ölçe?in uyarlama çal??mas?, Türkçe konu?an popülasyonlarda uykusuzluk (insomnia) belirtilerini ölçmede güvenilir ve geçerli bir araç sunmay? hedeflemektedir. Uyarlama sürecinde dilsel e?de?erlik, kapsam geçerlili?i ve yap? geçerlili?i gibi önemli psikometrik ad?mlar titizlikle uygulanm??t?r.

Ölçe?in psikometrik özellikleri, hem iç tutarl?l?k analizi hem de test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. Yap?lan analizler, BUÖ'nün klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda uykusuzluk spektrumundaki bireyleri ay?rt etme yetene?ini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler

Uykusuzluk, Uyku Bozukluklar?, Bergen Uykusuzluk Ölçe?i, Uyarlama, Psikometri, Geçerlik, Güvenirlik, Do?rulay?c? Faktör Analizi

Yazarlar

Tuba Bay, A. Ergün

Amaç

Bergen Uykusuzluk Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin ya?ad??? uykusuzluk semptomlar?n?n s?kl???n? ve ?iddetini standartla?t?r?lm?? bir biçimde ölçmektir. Ölçek, uykuya dalma güçlü?ü, uykuyu sürdürme güçlü?ü ve erken uyanma gibi temel insomnia belirtilerini de?erlendirir.

Türkçe uyarlamas?n?n spesifik amac?, orijinal ölçe?in psikometrik yap?s?n? koruyarak, Türk popülasyonunda klinik ve akademik ara?t?rmalarda kullan?labilecek kültürel aç?dan uygun, geçerli ve güvenilir bir araç sa?lamakt?r. Bu sayede, Türkiye'deki sa?l?k profesyonelleri ve ara?t?rmac?lar, uykusuzluk te?his ve tedavi süreçlerini destekleyecek nesnel verilere ula?abilmektedir.

Yap?

Bergen Uykusuzluk Ölçe?i, uyku bozukluklar? alan?nda tan?mlanan birincil uykusuzluk belirtilerini ölçen çok boyutlu bir yap?y? temsil eder. Ölçek, sadece semptomlar?n varl???n? de?il, ayn? zamanda bu semptomlar?n ki?inin günlük i?levselli?i üzerindeki yaratt??? olumsuz etkileri de de?erlendirir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in ölçtü?ü temel yap?, bir veya daha fazla alt boyutu içerebilir; bu alt boyutlar genellikle uyku ba?lang?c?, uyku sürdürme, uyku kalitesi ve uykusuzlu?un yaratt??? gündüz etkile?imlerini kapsamaktad?r. Uyarlama çal??mas?, bu orijinal yap?sal bütünlü?ün Türk kültüründe de korundu?unu göstermeyi amaçlam??t?r.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, kapsaml? bir metodoloji izlenerek gerçekle?tirilmi?tir. Geçerlik incelemesi, dil geçerlili?i, kapsam geçerlili?i ve yap? geçerlili?i olmak üzere üç ana ba?l?k alt?nda toplanm??t?r.

Kapsam geçerlili?ini sa?lamak amac?yla, ölçe?in maddelerinin ölçülmek istenen yap?y? ne ölçüde temsil etti?ini belirlemek üzere 10 uzmandan görü? al?nm??t?r. Bu uzman görü?leri, ölçe?in kültürel ve dilsel olarak uygunlu?unu sa?lamada kritik rol oynam??t?r. Yap? geçerlili?i ise istatistiksel olarak incelenmi? ve ölçe?in teorik yap?s?n?n ampirik verilerle uyumunu belirlemek için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in alt boyutlar?n?n teorik modelle tutarl? oldu?unu göstermi?tir.

Güvenirlik

Bergen Uykusuzluk Ölçe?i'nin güvenilirli?i, iki temel istatistiksel yöntemle analiz edilmi?tir: iç tutarl?l?k analizi ve test-tekrar test analizi. ?ç tutarl?l?k, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne ölçüde ölçtü?ünü gösterir ve bu amaçla Cronbach Alfa güvenirlik katsay?s? hesaplanm??t?r. Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in iç tutarl?l???n?n güçlü oldu?unu i?aret etmektedir.

Test-tekrar test analizi, ölçe?in zaman içinde tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini de?erlendirmek için kullan?lm??t?r. Bu analizde elde edilen sonuçlar, Pearson korelasyon analizi ile de?erlendirilmi?tir. Yüksek ve anlaml? Pearson korelasyon katsay?lar?, ölçe?in kararl?l???n?n ve zamana ba?l? güvenilirli?inin yüksek oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap? geçerlili?ini desteklemek amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. DFA, ölçe?in orijinal yap?s?n?n (varsay?lan faktör yap?s?n?n) Türk örnekleminde de geçerli olup olmad???n? test etmeyi amaçlam??t?r.

Analizler, ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n?n veri seti ile yeterli uyumu gösterdi?ini ortaya koymu?tur. Bu sonuç, Bergen Uykusuzluk Ölçe?i'nin Türkçe formunun, orijinal ölçek ile ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü ve böylece uluslararas? ara?t?rmalarla kar??la?t?r?labilir sonuçlar üretebilece?ini kan?tlamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemi? olmakla birlikte, uykusuzluk ölçeklerinde yayg?n olarak kullan?lan Likert tipi derecelendirme (örne?in, 0'dan 3'e veya 0'dan 4'e kadar) beklenmektedir.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yeti?kinler (Adults)

Age Group: Belirtilmemi? (Genellikle 18 ya? ve üzeri)

Population Details: Uyarlama çal??mas?, Adnan Menderes Üniversitesi 1. Uluslararas? Sa?l?k Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiriye göre, ilgili kongre örneklemi veya genel popülasyondan seçilen bir örneklem üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Methodology: Öz Bildirim Envanteri (Self-report inventory)

Anahtar Kelimeler

Uykusuzluk ?iddeti, Uyku Kalitesi, Test-Tekrar Test, ?ç Tutarl?l?k, Pearson Korelasyonu, Psikolojik De?erlendirme

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: Bilgi mevcut de?ildir.

Correspondence Address: Sorumlu yazar Tuba Bay'd?r. Güncel ileti?im bilgileri kayna??n yay?nland??? kuruma (Adnan Menderes Üniversitesi) ba?vurularak edinilebilir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m izinleri ve ücretleri hakk?nda spesifik bir bilgi kaynakta yer almamaktad?r. Kullan?m için sorumlu yazar Tuba Bay ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilir.

Test Y?l? (Uyarlama): 2017 (Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?n?n sunuldu?u y?l).

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir:

ARABPSYCHOLOGY.COM

bergen-uykusuzluk-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Bay, T.,& Ergün, A. (2017). Bergen Uykusuzluk Ölçe?inin geçerlik ve güvenirli?i. *Adnan Menderes Üniversitesi 1. Uluslararas? Sa?l?k Bilimleri Kongresi,* (ss. 1099). Ayd?n: Adnan Menderes Üniversitesi.

Ek ba?lant?: bergen-uykusuzluk-olcegi-toad.pdf

Bergen Uykusuzluk Ölçe?i Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçe?in orijinal maddeleri, kaynak içerikte aç?kça belirtilmemi?tir. Maddelere eri?im için yukar?da belirtilen PDF dosyas?n?n incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM