

Bergen Uykusuzluk Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bergen Uykusuzluk Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17552>

Özet

Bergen Uykusuzluk Ölçeği (BUÖ), uykusuzluk semptomlarının ciddiyetini ve ilgili psikososyal etkilerini de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Tuba Bay ve A. Ergün tarafından Türk kültürüne uyarlanmif ve geçerlik ile güvenilirlik çalifmalar? yap?lmif?tir. Ölçeğin uyarlama çalifmas?, 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 uygulanmif?tir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri, hem iç tutarlılık analizi hem de test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmiştir. Yap?lan analizler, BUÖ'nün klinik ve ara?tırma ortamlar?nda uykusuzluk spektrumundaki bireyleri ay?rt etme yetene?ini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Tuba Bay, A. Ergün

Amaç

Bergen Uykusuzluk Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin ya?ad??? uykusuzluk semptomlarının s?klif?n? ve ?iddetini standartla?tır?lmif bir biçimde ölçmektir. Ölçek, uykuya dalma güçlü?ü, uykuyu sürdürme güçlü?ü ve erken uyanma gibi temel insomnia belirtilerini de?erlendirir.

Türkçe uyarlamasının spesifik amacı, orijinal ölçeğin psikometrik yap?s?n? koruyarak, Türk popülasyonunda klinik ve akademik ara?tırmalarda kullan?labilecek kültürel aç?dan uygun, geçerli ve güvenilir bir araç sa?lamaktır. Bu sayede, Türkiye'deki sa?lık profesyonelleri ve ara?tırmacılar, uykusuzluk te?his ve tedavi süreçlerini destekleyecek nesnel verilere ula?abilmektedir.

Yap?

Bergen Uykusuzluk Ölçeği, uyku bozukluklar? alanında tan?mlanan birincil uykusuzluk belirtilerini ölçen çok boyutlu bir yap?yı temsil eder. Ölçek, sadece semptomların varlıf?n? de?il, aynı zamanda bu semptomların ki?inin günlük i?levselli?i üzerindeki yaratt??? olumsuz etkileri de?erlendirir.

Ölçeğin ölçtüğü temel yapı, bir veya daha fazla alt boyutu içerebilir; bu alt boyutlar genellikle uyku bozulması, uyku sürdürme, uyku kalitesi ve uykusuzluğun yarattığı gündüz etkileşimlerini kapsamaktadır. Uyarılma çabası, bu orijinal yapısal bütünlüğün Türk kültüründe de korunduğunu göstermeyi amaçlamıştır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çabaları, kapsamlı bir metodoloji izlenerek gerçekleştirilmiştir. Geçerlik incelemesi, dil geçerliliği, kapsam geçerliliği ve yapı geçerliliği olmak üzere üç ana başlık altında toplanmıştır.

Kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla, ölçeğin maddelerinin ölçülmek istenen yapıya ne ölçüde temsil ettiğini belirlemek üzere 10 uzmandan görüş alınmıştır. Bu uzman görüşleri, ölçeğin kültürel ve dilsel olarak uygunluğunu sağlamada kritik rol oynamıştır. Yapı geçerliliği ise istatistiksel olarak incelenmiş ve ölçeğin teorik yapılarının ampirik verilerle uyumunu belirlemek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin alt boyutlarının teorik modellerle tutarlı olduğunu göstermiştir.

Güvenirlilik

Bergen Uykusuzluk Ölçeği'nin güvenilirliği, iki temel istatistiksel yöntemle analiz edilmiştir: iç tutarlılık analizi ve test-tekrar test analizi. İç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı yapıya ne ölçüde ölçtüğünü gösterir ve bu amaçla Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin iç tutarlılığını güçlü olduğunu işaret etmektedir.

Test-tekrar test analizi, ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu analizde elde edilen sonuçlar, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yüksek ve anlamlı Pearson korelasyon katsayıları, ölçeğin kararlılığını ve zamana bağlı güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliliğini desteklemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA, ölçeğin orijinal yapılarının (varsayılan faktör yapılarının) Türk örneğinde de geçerli olup olmadığını test etmeyi amaçlamıştır.

Analizler, ölçeğin teorik olarak beklenen faktör yapılarının veri seti ile yeterli uyumu gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, Bergen Uykusuzluk Ölçeği'nin Türkçe formunun, orijinal ölçek ile aynı psikolojik yapıya ölçtüğünü ve böylece uluslararası araştırmalarla karşılaştırılabilir sonuçlar üretebileceğini kanıtlamaktadır.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemi? olmakla birlikte, uykusuzluk ölçeklerinde yaygın olarak kullanılan Likert tipi derecelendirme (örneğin, 0'dan 3'e veya 0'dan 4'e kadar) beklenmektedir.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yetişkinler (Adults)

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

Population Details: Uyarlama çalışması, Adnan Menderes Üniversitesi 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiriye göre, ilgili kongre örnekleme veya genel popülasyondan seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

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

Anahtar Kelimeler

Uykusuzluk şiddeti, Uyku Kalitesi, Test-Tekrar Test, İç Tutarlılık, Pearson Korelasyonu, Psikolojik Değerlendirme

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut değildir.

Affiliation Email addresses: Bilgi mevcut değildir.

Correspondence Address: Sorumlu yazar Tuba Bay'dir. Güncel iletişim bilgileri kaynağın yayınlandığı kuruma (Adnan Menderes Üniversitesi) başvurularak edinilebilir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı izinleri ve ücretleri hakkında spesifik bir bilgi kaynakta yer almamaktadır. Kullanım için sorumlu yazar Tuba Bay ile iletişime geçilmesi tavsiye edilir.

Test Yılı (Uyarlama): 2017 (Geçerlik ve güvenirlik çalışmasının sunulduğu yılı).

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:



[bergen-uykusuzluk-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Bay, T.,& Ergün, A. (2017). Bergen Uykusuzluk Ölçe?inin geçerlik ve güvenilirli?i. *Adnan Menderes Üniversitesi 1. Uluslararası Sa?lık 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 yukarıda belirtilen PDF dosyas?n?n incelenmesi gerekmektedir.