

Cumhuriyet Özne! Uyku Kalitesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Cumhuriyet Özne! Uyku Kalitesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19430>

Özet

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği (CÖUKÖ), bireylerin kendi algılarına dayalı olarak uyku kalitelerini değerlendirmek amacıyla 2022 yılında Hakan Sarıçam tarafından geliştirilmiş, 18 maddelik üç faktörlü bir ölçektir. Ölçek, başlangıçta 31 maddelik bir taslak form olarak hazırlanmış; keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda standardize edilmiştir. CÖUKÖ, genel uyku kalitesini, uyku sürecini, psikosomatik etkileri ve uyku doyumunu ölçerek, özellikle akademik çalışmalarda ve klinik değerlendirmelerde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Öznel uyku kalitesi, **uyku doyumunu**, **psikosomatik etkiler**, **uyku süreci**, ölçek geliştirme, psikometri.

Yazarlar

Hakan Sarıçam

Amaç

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği'nin (CÖUKÖ) temel amacı, bireylerin kendi algılarına dayalı olarak uyku kalitelerini kapsamlı ve güvenilir bir şekilde ölçmektir. Ölçek, uyku kalitesinin sadece süresine değil, aynı zamanda kişinin bu uykudan ne kadar tatmin olduğuna ve uyku eksikliğinin günlük yaşamdaki olumsuz psikosomatik etkilerine odaklanarak multidisipliner bir değerlendirme sağlamayı hedeflemektedir.

Ölçek geliştirme süreci, uyku kalitesini etkileyen duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları yakalayıp, klinik ve akademik araştırmalarda kullanılabilecek, kültürel olarak uygun ve standardize edilmiş bir ölçüm aracı sunmayı amaçlamıştır.

Yapı

CÖUKÖ, **öznel uyku kalitesi** yapısını ölçmektedir. Yapılan psikometrik analizler sonucunda ölçek, 18 maddeden oluşan ve üç temel alt boyuta ayrılan bir yapı sergilemiştir. Bu alt boyutlar, bireyin uyku deneyiminin farklı yönlerini temsil etmektedir:

Psikosomatik Etkiler: Uyku eksikliğinin veya kalitesizliğinin neden olduğu bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar (örneğin, gün içinde bitkinlik, yorgunluk hissi) içerir (5 madde).

Uyku Süreci: Uykuya dalma süresi, gece boyunca uyanma sıklığı ve genel uyku düzeninin

ak?? gibi uyku döngüsünün kalitesini tanımlar (7 madde).

Uyku Doyumu: Bireyin uykusundan ne kadar tatmin olduğunu, sabahları dinlenmiş ve zinde hissedip hissetmediğini yansıtır (6 madde).

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliği, 31 maddelik taslak formun uygulanmasının ardından gerçekleştirilen Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile belirlenmiştir. KFA sonucunda elde edilen 18 maddeli ve üç alt boyutlu yapı, toplam varyansın %60.45'ini açıklamaktadır, bu da yapısal açıdan yüksek olduğunu göstermektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile modelin uyumu incelenmiş ve uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir:

$$\chi^2/sd = 2.78$$

$$RMSEA = .08$$

$$SRMR = .085$$

$$NFI = .90, PNFI = .91$$

$$RFI = .88, IFI = .92, CFI = .92$$

$$PGFI = .60, AGFI = .82$$

Faktör yük katsayıları .51 ile .84 arasında sızalanmaktadır. Eş zamanlı ölçek geçerliği çalışmasında, CÖUKÖ puanları ile **Belirsizlik Tahammülsüzlük-12 Ölçeği** ve **COVID-19 Korkusu Ölçeği** arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler (sırasıyla $r = .43$ ve $r = .21$, $p < .01$) bulunması, ölçeğin beklenen diğer kriterlerle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Güvenirlik

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği'nin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa (α) değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Ölçeğin bütünü için elde edilen Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .91$ olarak hesaplanmıştır, bu da ölçeğin mükemmel düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu göstermektedir.

Alt boyutların güvenilirlik katsayıları da oldukça yüksektir:

Psikosomatik Etkiler Faktörü için $\alpha = .84$

Uyku Süreci Faktörü için $\alpha = .87$

Uyku Doyumu Faktörü için $\alpha = .84$

Ayrıca, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .48 ile .69 arasında değişmektedir; bu aralık, maddelerin ölçeğin ölçtüğü genel yapıyı temsil etme gücünün yeterli olduğunu kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçek geliştirme çalışması, 31 maddelik başlangıç havuzunu daraltmak ve yapısal geçerliği belirlemek için keşfedici faktör analizi (KFA) ile başlandı. KFA, uyku kalitesi yapısının en iyi şekilde 18 madde ve üç başlıca faktörle temsil edildiğini ortaya koymuştur. Bu üç faktörlü yapı, varyansın %60.45'ini açıklamaktadır.

Elde edilen faktörler ve madde sayıları şunlardır:

Psikosomatik Etkiler (5 madde)

Uyku Süreci (7 madde)

Uyku Doymu (6 madde)

Daha sonra uygulanan doğrulayıcı faktör analizi (DFA), bu üç faktörlü modelin teorik yapısının test etmesi ve uyum indekslerinin (CFI, NFI, RMSEA vb.) kabul edilebilir sonuçları içinde olduğunu göstererek, ölçeğin yapısal tutarlılığını ve geçerliğini desteklemiştir. Faktör yük katsayılarının yüksek olması (.51-.84), maddelerin tanımlanan alt boyutlara güçlü bir şekilde yüklendiğini teyit etmektedir.

Araç

Test Çeşidi: Geliştirme

Format: 4'lü Likert derecelendirme sistemi kullanılmaktadır.

Derecelendirme: (0=Hiçbir zaman, 1=Çok nadir, 2= Bazen, 3=Çok sık)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Yetişkin Popülasyon

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri

Popülasyon Detayları: Ölçek, üniversite öğrencileri ve genel yetişkin katılımcılar üzerinde geliştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Bireyin öznel algısına dayalı olarak kendini değerlendirme (Self-report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Uyku kalitesi, öznel değerlendirme, psikolojik test, Cronbach alfa, faktör analizi, psikometrik özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlaması: Mevcut kaynakta belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresi: hakansaricam@gmail.com

Yazın Adresi: Hakan Sarıçam (Sorumlu Yazar)

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2022

İzinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin akademik veya ticari amaçlarla kullanım için gerekli izinlerin ve ücret detaylarının sorumlu yazar (Hakan Sarıçam) ile doğrudan iletişime geçilerek öğrenilmesi gerekmektedir.

PDF Kaynağı: Ölçekle ilgili orijinal PDF dosyası mevcuttur. Orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir: cumhuriyet-oznel-uyku-kalitesi-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Sarıçam, H. (2022). A Scale Development Study: Psychometric Properties of the Cumhuriyet Subjective Sleep Quality Scale. *Cumhuriyet Medical Journal*, 44(1), 44-50. DOI: [10.7197/cmj.1070438](https://doi.org/10.7197/cmj.1070438)

Makalenin orijinal bağlantısı: cmj.cumhuriyet.edu.tr

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuştur ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

2. İyi uyuyamadığım için gün içinde bitkin/yorgun hissettim.
8. Bütün gece dönüp durdum.
15. Yeterince uyudum.