Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19430

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i (CÖUKÖ), bireylerin kendi alg?lar?na dayal? olarak uyku kalitelerini de?erlendirmek amac?yla 2022 y?l?nda Hakan Sar?çam taraf?ndan geli?tirilmi?, 18 maddelik üç faktörlü bir ölçektir. Ölçek, ba?lang?çta 31 maddelik bir taslak form olarak haz?rlanm??; ke?fedici ve do?rulay?c? faktör analizleri sonucunda standardize edilmi?tir. CÖUKÖ, genel uyku kalitesini, uyku sürecini, psikosomatik etkileri ve uyku doyumunu ölçerek, özellikle akademik çal??malarda ve klinik de?erlendirmelerde kullan?labilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Öznel uyku kalitesi, **uyku doyumu**, **psikosomatik etkiler**, **uyku süreci**, ölçek geli?tirme, psikometri.

Yazarlar

Hakan Sar?çam

Amaç

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin (CÖUKÖ) temel amac?, bireylerin kendi alg?lar?na dayal? olarak uyku kalitelerini kapsaml? ve güvenilir bir ?ekilde ölçmektir. Ölçek, uyku kalitesinin sadece süresine de?il, ayn? zamanda ki?inin bu uykudan ne kadar tatmin oldu?una ve uyku eksikli?inin günlük ya?amdaki olumsuz psikosomatik etkilerine odaklanarak multidisipliner bir de?erlendirme sa?lamay? hedeflemektedir.

Ölçek geli?tirme süreci, uyku kalitesini etkileyen duygusal, bili?sel ve fizyolojik boyutlar? yakalayarak, klinik ve akademik ara?t?rmalarda kullan?labilecek, kültürel olarak uygun ve standardize edilmi? bir ölçüm arac? sunmay? amaçlam??t?r.

Yap?

CÖUKÖ, **öznel uyku kalitesi** yap?s?n? ölçmektedir. Yap?lan psikometrik analizler sonucunda ölçek, 18 maddeden olu?an ve üç temel alt boyuta ayr?lan bir yap? sergilemi?tir. Bu alt boyutlar, bireyin uyku deneyiminin farkl? yönlerini temsil etmektedir:

Psikosomatik Etkiler: Uyku eksikli?inin veya kalitesizli?inin neden oldu?u bedensel ve psikolojik rahats?zl?klar? (örne?in, gün içinde bitkinlik, yorgunluk hissi) içerir (5 madde).
Uyku Süreci: Uykuya dalma süresi, gece boyunca uyanma s?kl??? ve genel uyku düzeninin

ARABPSYCHOLOGY.COM

ak??? gibi uyku döngüsünün kalitesini tan?mlar (7 madde).
Uyku Doyumu: Bireyin uykusundan ne kadar tatmin oldu?unu, sabahlar? dinlenmi? ve zinde hissedip hissetmedi?ini yans?t?r (6 madde).

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, 31 maddelik taslak formun uygulanmas?n?n ard?ndan gerçekle?tirilen Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) ve Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile belirlenmi?tir. KFA sonucunda elde edilen 18 maddeli ve üç alt boyutlu yap?, toplam varyans?n %60.45'ini aç?klamaktad?r, bu da yap?sal aç?klay?c?l???n yüksek oldu?unu göstermektedir.

Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile modelin uyumu incelenmi? ve uyum iyili?i de?erlerinin kabul edilebilir düzeyde oldu?u tespit edilmi?tir:

$\chi 2/sd = 2.78$
RMSEA = .08
SRMR = .085
NFI = .90, PNFI = .91
RFI = .88, IFI = .92, CFI = .92
PGFI = .60, AGFI = .82

Faktör yük katsay?lar? .51 ile .84 aras?nda s?ralanmaktad?r. E? zamanl? ölçek geçerli?i çal??mas?nda, CÖUKÖ puanlar? ile **Belirsizli?e Tahammülsüzlük-12 Ölçe?i** ve **COVID-19 Korkusu Ölçe?i** aras?nda istatistiksel olarak anlaml? pozitif ili?kiler (s?ras?yla r= .43 ve r= .21, p<.01) bulunmas?, ölçe?in beklenen d?? kriterlerle tutarl? oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin güvenilirli?i, iç tutarl?l?k katsay?s? olan Cronbach alfa (α) de?erleri hesaplanarak incelenmi?tir. Ölçe?in bütünü için elde edilen Cronbach alfa katsay?s? α=.91 olarak hesaplanm??t?r, bu da ölçe?in mükemmel düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Alt boyutlar?n güvenirlik katsay?lar? da oldukça yüksektir:

Psikosomatik Etkiler Faktörü için α=.84
Uyku Süreci Faktörü için α=.87
Uyku Doyumu Faktörü için α=.84

Ayr?ca, düzeltilmi? madde toplam korelasyon katsay?lar? .48 ile .69 aras?nda de?i?mektedir; bu aral?k, maddelerin ölçe?in ölçtü?ü genel yap?y? temsil etme gücünün yeterli oldu?unu kan?tlamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi

Ölçek geli?tirme çal??mas?, 31 maddelik ba?lang?ç havuzunu daraltmak ve yap?sal geçerli?i belirlemek için ke?fedici faktör analizi (KFA) ile ba?lam??t?r. KFA, uyku kalitesi yap?s?n?n en iyi ?ekilde 18 madde ve üç ba??ms?z faktörle temsil edildi?ini ortaya koymu?tur. Bu üç faktörlü yap?, varyans?n %60.45'ini aç?klamaktad?r.

Elde edilen faktörler ve madde say?lar? ?unlard?r:

Psikosomatik Etkiler (5 madde)
Uyku Süreci (7 madde)
Uyku Doyumu (6 madde)

Daha sonra uygulanan do?rulay?c? faktör analizi (DFA), bu üç faktörlü modelin teorik yap?s?n? test etmi? ve uyum indekslerinin (CFI, NFI, RMSEA vb.) kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu göstererek, ölçe?in yap?sal tutarl?l???n? ve geçerli?ini desteklemi?tir. Faktör yük katsay?lar?n?n yüksek olmas? (.51-.84), maddelerin tan?mlanan alt boyutlara güçlü bir ?ekilde yüklendi?ini teyit etmektedir.

Araç

Test Çe?idi: Geli?tirme

Format: 4'lü Likert derecelendirme sistemi kullan?lmaktad?r.

Derecelendirme: (0=Hiçbir zaman, 1=Çok nadir, 2= Bazen, 3=Çok s?k)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Yeti?kin Popülasyon

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri

Popülasyon Detaylar?: Ölçek, üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin kat?l?mc?lar üzerinde geli?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Bireyin öznel alg?s?na dayal? olarak kendini de?erlendirme (Self-report) ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Uyku kalitesi, öznel de?erlendirme, psikolojik test, Cronbach alfa, faktör analizi, psikometrik özellikler.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut kaynakta belirtilmemi?tir.

?leti?im E-posta Adresi: hakansaricam@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Hakan Sar?çam (Sorumlu Yazar)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2022

?zinler ve Kullan?m Ücreti: Ölçe?in akademik veya ticari amaçlarla kullan?m? için gerekli izinlerin ve ücret detaylar?n?n sorumlu yazar (Hakan Sar?çam) ile do?rudan ileti?ime geçilerek ö?renilmesi gerekmektedir.

PDF Kayna??: Ölçekle ilgili orijinal PDF dosyas? mevcuttur. Orijinal PDF dosyas?na buradan ula??labilir: cumhuriyet-oznel-uyku-kalitesi-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Sar?çam, 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

Makalenin orijinal ba?lant?s?: cmj.cumhuriyet.edu.tr

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

2. ?yi uyuyamad???m için gün içinde bitkin/yorgun hissettim.
8. Bütün gece dönüp durdum.
15. Yeterince uyudum.

ARABPSYCHOLOGY.COM