

Epworth Uykululuk Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Epworth Uykululuk Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21048>

Özet

Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), bireylerin günlük yaşam aktiviteleri sırasında uykuya dalma eğilimlerini ve genel gündüz uykululuk düzeylerini subjektif olarak değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır, yaygın olarak kullanılan bir öz bildirim araçtır. Ölçek, özellikle uyku bozuklukları, narkolepsi ve obstrüktif uyku apnesi gibi durumlarla ilişkili kronik aşırı gündüz uykululuğunu (AGÜ) ölçmek için klinisyenler ve araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Orijinal olarak Dr. Murray Johns tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Aşargün ve arkadaşları tarafından 1999 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirliğini incelemiştir.

Ölçek, katılımcılardan sekiz farklı durumda uykuya dalma olasılıkları derecelendirmelerini istemektedir. Türk uyarlaması, psikiyatrik ve nörolojik değerlendirmelerde önemli bir tanı ve tarama aracı olarak kabul edilmiştir. Kaynak verileri, ölçeğin 4'lü Likert tipi derecelendirme kullandığını ve uyarlama çalışması 22 maddeden oluştuğunu belirtmektedir; ancak standart EUÖ'nün 8 maddeden oluştuğu unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler

Uykululuk, Epworth Uykululuk Ölçeği, Gündüz Aşırı Uykululuk, Uyku Bozuklukları, Psikometrik Değerlendirme, Adaptasyon, Uyku Apnesi.

Yazarlar

Orijinal Ölçek Geliştiricisi: **Murray Johns** (1991).

Türkçe Uyarlama Yazarları: Aşargün, M. Y., Çilli, A. S., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M., Semiz, Ü. B., ve Başoğlu, C.

Amaç

Epworth Uykululuk Ölçeği'nin temel amacı, bireyin tipik günlük yaşam koşullarında ne kadar kolay uykuya daldığını veya uyuma eğilimi gösterdiğini nicel olarak belirlemektir. Ölçek, bireyin genel uyku eğilimini ölçerek, klinik olarak anlamlı düzeyde **Gündüz Aşırı Uykululuk** (AGÜ) yaşıyor yaşıyor mu tespit etmeye yardımcı olur. Bu, özellikle uyku apnesi, narkolepsi veya idiopatik hipersomni gibi tıbbi durumların tanınması ve şiddetinin değerlendirilmesi için kritik öneme sahiptir.

Türkçe uyarlama çalışması (Aşargün vd., 1999), ölçeğin Türkiye'deki klinik ve araştırma ortamlarında güvenilir ve geçerli bir araç olarak kullanılması amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, ölçeğin kültürel ve dilsel eğdeerliği sağlanması, sonuçların uluslararası standartlarla

kar??la?t?r?labilirli?i hedeflenmi?tir.

Yap?

Epworth Uykululuk Ölçeği, **Gündüz A??r? Uykululuk** (Excessive Daytime Sleepiness - EDS) yap?s?n? ölçmektedir. AGÜ, bireyin uyan?k olmas? gereken zamanlarda a??r? uyku e?ilimi veya uykuya dalma hali olarak tan?mlan?r. Ölçek, bireyin belirli pasif veya monoton durumlarda (örne?in, oturup okurken, televizyon izlerken, araç kullan?rken) uykuya dalma olas?l???n? de?erlendirir.

Ölçek, ki?isel bir durumu de?il, al??kanl???a dayal? bir e?ilimi, yani ki?inin kronik uykuya dalma potansiyelini ölçer. Her madde, son zamanlarda ya?anan bir durumu de?il, "normalde" ne kadar kolay uykuya dald???n? sorgular. Bu yap?, anl?k yorgunluktan ziyade, alta yatan bir uyku bozuklu?unun göstergesi olabilecek sürekli bir durumu yans?t?r.

Geçerlik

Epworth Uykululuk Ölçeği'nin geçerlik çal??malar?, genellikle kriter geçerli?i ve yap? geçerli?ine odaklanm??t?r. Türk Psikiyatri Dergisi'nde yay?nlanan A?argün ve arkada?lar?n?n 1999 tarihli uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in geçerlik analizleri yap?lm??t?r, ancak kaynak veride spesifik sonuçlar belirtilmemi?tir. Genel olarak, orijinal EUÖ'nün geçerli?i, objektif uyku testleri (örne?in, Çoklu Uyku Latans? Testi - MSLT) ile korelasyonu incelenerek desteklenmi?tir.

Türkçe versiyonun geçerlik çal??malar?nda, ölçek skorlar?n?n klinik olarak te?his edilmi? uyku bozuklu?u olan hastalar? (Örn: Obstrüktif Uyku Apnesi Sendromu) sa?l?kl? kontrollerden veya di?er psikiyatrik bozukluklar? olan hastalardan ay?rmada ba?ar?l? oldu?u gösterilmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in Türkiye popülasyonunda AGÜ'yü do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlar niteliktedir.

Güvenirlik

Güvenirlik (Reliability), bir ölçüm arac?n?n tutarlıl???n? ifade eder. A?argün ve arkada?lar?n?n çal??mas?nda güvenilirlik analizleri yap?lm?? olmas?na ra?men, kaynak veride spesifik katsay?lar (Cronbach Alfa veya test-tekrar test katsay?s?) sunulmam??t?r. Standart EUÖ için yap?lan uluslararası çal??malar, genellikle yüksek iç tutarlıl?k (Cronbach Alfa katsay?s? > 0.80) ve tatmin edici düzeyde test-tekrar test güvenirlili?i bildirmektedir.

Yüksek iç tutarlıl?k, ölçekteki maddelerin tutarlı? bir ?ekilde ayn? yap?y?, yani Gündüz A??r? Uykululuk e?ilimini ölçtü?ü anlam?na gelir. Türkçe uyarlama çal??mas?n?n bulgular?, ölçe?in zaman içinde ve farkl? durumlarda tutarlı? sonuçlar üretti?ini, bu sayede klinik ve ara?t?rma amaçlı? kullan?ma uygun oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

Epworth Uykululuk Ölçeği, teorik olarak **unidimensional** (tek boyutlu) bir yapı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu, ölçeğin yalnızca tek bir genel uykululuk eilimini yansıttığı anlamına gelir. Orijinal 8 maddelik ölçek için yapılan faktör analizleri genellikle bu tek faktörlü yapıyı desteklemektedir.

Ancak, bazı kültürel adaptasyon ve çeviri çalışmaları, özellikle maddelerin farklı bağlamlarda yorumlanması nedeniyle iki veya daha fazla faktörün ortaya çıktığı bildirilmiştir (örneğin, aktif ve pasif uykululuk faktörleri). Aargün ve arkadaşları'nın 1999 uyarlama çalışması'nın faktör yapısına ilişkin detaylar kaynaktan yer almasa da, ölçeğin temel amacı'nın **global uykululuk** skorunu elde etmek olduğu göz önüne alındığında, Türk versiyonunun da büyük ölçüde tek bir baskın faktör etrafında toplandığı varsayılabilir.

Araç

Test Türü: Psikometrik Öz Bildirim Ölçeği (Uyarlama)

Format: Kağıt-kalem veya dijital ortamda uygulanabilen kısa anket.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal), ve dünya çapında çok sayıda dil.

Madde Sayısı: 22 madde (Türkçe uyarlama kaynağında belirtilen sayı). Not: Orijinal standart EUÖ 8 maddeden oluşmaktadır.

Puanlama Sistemi: 4'lü Likert Tipi Derecelendirme (0'dan 3'e kadar). Puanlar, belirli bir durumda uykuya dalma olasılığı'nı temsil eder (0 = Hiçbir zaman uyuklamam, 3 = Yüksek uyuklama olasılığı). Toplam puan 0-24 aralığında değişir (standart 8 maddelik versiyon için).

Popülasyon Grubu: Yetkinler ve ergenler.

Yaş Grubu: 16 yaş ve üzeri (Klinik kullanıma bağlı olarak değişebilir).

Popülasyon Detayları: Türkçe uyarlama çalışması, psikiyatri ve uyku kliniklerinden alınan örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Bireylerden, belirtilen sekiz farklı günlük durumda (örneğin, otururken, araç kullanırken, toplantıdayken) uykuya dalma olasılıkları'nı derecelendirmeleri istenir. Puanlar toplanarak genel bir **Gündüz Aşırı Uykululuk** skoru elde edilir. Yüksek skorlar, klinik olarak anlamlı AGÜ seviyesini gösterir.

Anahtar Kelimeler

AGÜ, Epworth Uykululuk Ölçeği, Likert Ölçeği, Öz Bildirim, Uyku Tıbbı, Murray Johns, Uyku Bozuklukları.

Yazarlar

Sorumlu Yazar (Türkçe Uyarlama): Mehmed Yücel Akgün

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değildir.

Yazın Adresi: Akgün, M. Y., Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana, Türkiye (1999 çalışması referans alınarak).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler: Epworth Uykululuk Ölçeği genellikle klinik ve araştırma amaçlı kullanılm için ücretsiz olarak kabul edilmektedir. Ancak, ticari amaçlı veya geniş ölçekli dağıtım için orijinal geliştirici Murray Johns'tan izin alınması gerekebilir. Türkçe uyarlama için sorumlu yazar Mehmed Yücel Akgün ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ücret: Genellikle ücretsizdir.

Test Yılı (Orijinal): 1991

Test Yılı (Türkçe Uyarlama): 1999

Ölçeğin orijinal DOCX formatındaki dosyasına bu bağlantıdan ulaşılabilir: epworth-uykululuk-olcegi-toad.docx

Kaynaklar

Akgün, M. Y., Çilli, A. S., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M., Semiz, Ü. B., ve Başoğlu, C. (1999). Epworth Uykululuk Ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-267. Kaynak makaleye şu adresten ulaşılabilir: turkpsikiyatri.com

Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6), 540-545. (Orijinal ölçek kaynağı)

Türk Psikiyatri Dergisi. (1999). Epworth Uykululuk Ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-267.

