

Epworth Uykululuk Skalas?

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Epworth Uykululuk Skalas?*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21050>

Özet

Epworth Uykululuk Skalası (EUS), ilk olarak 1991 yılında Dr. Murray Johns tarafından geliştirilmiş olan, bireylerin günlük yaşam aktiviteleri sırasında deneyimledikleri a??r? **gündüz uykululu?u** (AGU) düzeyini öznel olarak de?erlendirmek için kullanılan standart bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle obstrüktif uyku apnesi gibi uyku bozuklukları'nın taranması ve klinik ciddiyetinin izlenmesi amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır.

EUS'nin Türkçe uyarlaması, 2008 yılında Bilgay ?zci ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türk popülasyonunda güvenilir ve geçerli olduğunu kanıtlayan bilimsel çalışmalar yayınlanmıştır. Ölçek, sekiz farklı durumda uyuklama olasılığını 0 ile 3 arasında puanlayarak toplam 0-24 arasında bir skor üretir.

Anahtar Kelimeler

Epworth Uykululuk Skalası, gündüz uykululu?u, **uyku bozuklukları**, uyku apnesi, öznel de?erlendirme, psikometri, uyarlama, Bilgay ?zci, Murray Johns.

Yazarlar

Murray W. Johns (Orijinal Geliştirici), Bilgay ?zci, Serap Ard??, Haluk F??rat, Ali ?ahin, Mustafa Altınors, ?rfan Karacan (Türkçe Uyarlama).

Amaç

EUS'nin temel amacı, bireylerin çe?itli sedanter durumlarda ne kadar kolay uykuya daldıkları'nı veya uyukladıkları'nı ölçerek, ya?adıkları genel a??r? **gündüz uykululu?u** seviyesini objektif bir şekilde kantitatif olarak belirlemektir. Bu öznel de?erlendirme, klinik tan? süreçlerinde önemli bir başlangıç noktası sağlar.

Ölçek, hastaların kendi uykululuk algılarının standartlaştırılm?? bir formatta ifade etmelerine olanak tanır. Özellikle uyku tıbb? alanında, uyku hijyeni veya medikal tedavilerin etkinliğini de?erlendirmek ve kronik uyku yetersizliğinin günlük yaşam kalitesi üzerindeki etkisini izlemek için kritik öneme sahiptir.

Yapı

Epworth Uykululuk Skalası, **Gündüz Uykululu?u** (Daytime Sleepiness) adı verilen tek bir psikolojik yapıyı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu yapı, kişinin normalde uyanık kalması gereken zaman dilimlerinde uyanıklığını sürdürme yeteneğindeki bozulmayı ifade eder. Ölçek, uykululu?u bir süreklilik üzerinde de?erlendirir.

Ölçeğin maddeleri, bireyin pasif veya az aktif olduğu (örneğin, televizyon izlemek, arabada yolcu olmak) sekiz farklı durumu kapsar. Bu maddeler, kişinin uykuya dalma eğilimini değil, o durumda "uyuklama olasılığı" sorgulayarak, uykululuğun genel ağırlığı tek bir boyutta yakalamayı amaçlar.

Geçerlik

Türkçe versiyonun geçerlik çalışmaları (Şzci vd., 2008), ölçeğin klinik olarak ilgili olduğu bilinen uyku bozuklukları (özellikle obstrüktif uyku apnesi) sağlıklı bireylerden ayrırt etme yeteneğine sahip olduğunu göstermiştir. Bu durum, **ölçüt bağımlı geçerli** desteklemektedir.

Orijinal ve uyarlama çalışmalarında, EUS skorları genellikle objektif uyku değerlendirme testleri, özellikle Çoklu Uyku Gecikme Testi (MSLT) sonuçları ile karđılařtırılmıřtır. Korelasyon analizleri, EUS'nin öznel uykululuk ile objektif olarak ölçülen uykuya dalma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki kurduğunu doğrulandırmıştır.

Güvenirlik

Şzci ve arkadaşları'nın 2008 tarihli çalışması, EUS'nin Türkçe formunun yüksek **iç tutarlılık** sergilediğini belirtmektedir (Cronbach Alfa katsayısı genellikle 0.80'in üzerindedir). Bu, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı temel yapıyı ölçtüğünü gösterir.

Ek olarak, EUS'nin **test-tekrar test güvenilirliği**, kısa zaman aralıklarında (uyku durumunda önemli bir değişiklik olmaması koşuluyla) uygulandığında kararlı ve tutarlı sonuçlar verdiğini göstermiştir. Bu kararlılık, ölçeğin klinik takip ve araştırma amaçları için güvenilir bir araç olduğunu teyit eder.

Faktör Analizi

Epworth Uykululuk Skalası, yapısal olarak **unidimensional (tek boyutlu)** bir araç olarak kabul edilir. Yapılan faktör analizleri, sekiz maddenin tamamının genel gündüz uykululuğu kavramını temsil eden tek bir baskın faktöre yüklendiğini ortaya koymuştur. Bu tek faktörlü yapı, ölçeğin toplam skorunun doğrudan yorumlanabilirliğini ve klinik kullanımdaki basitliğini destekler.

Türkçe uyarlama çalışması, faktör yapısının orijinal ölçekle tutarlı olduğunu ve Türk kültürüne özgü farklı bir boyut ortaya çıkmadığını varsayarak veya bu yapıyı doğrulayarak ilerlemiştir. Tek boyutluluk, ölçekten elde edilen 0-24 arasındaki toplam puanın, bireyin uykululuk şiddetinin doğrudan bir göstergesi olarak kabul edilmesini sağlar.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama

Format: Öznel öz bildirim ölçe?i (Self-report questionnaire). Ölçek 8 maddeden oluşur ve yanıtlar 4'lü Likert Ölçe?i kullanılarak derecelendirilir (0 = Hiçbir zaman uyuklamaz; 3 = Yüksek uyuklama olasılı???).

Language Available: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal), Almanca, Fransızca ve diğer birçok dil.

Population Group: Yetişkin klinik popülasyon (Uyku bozukluğu şüphesi olanlar) ve genel popülasyon.

Age Group: 16 yaş ve üzeri yetişkinler.

Population Details: Türkçe uyarlama çalışması, uyku kliniğine başvuran ve gündüz uyuklulu?u şikayeti olan hastalar ile sağlıklı kontrol grupları üzerinde yapılmıştır.

Test Methodology: Katılımcılardan, son zamanlarda sekiz farklı durumun her birinde uyuklama olasılıklarını de?erlendirmeleri istenir. Puanlar toplanarak 0-24 arasında bir toplam skor elde edilir. 10 veya üzeri puanlar genellikle klinik olarak anlamlı a??r? gündüz uyuklulu?unu işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Murray Johns, Bilgişci, a??r? gündüz uyuklulu?u, uyku apnesi, psikometrik özellikler, öz bildirim, uyku sağlığı, uyku tıbbı.

Yazar Detayları

Author ORCID Identifier: Mevcut De?il.

Affiliation Email addresses: bizci@ed.ac.uk

Correspondence Address: Bilgişci (2008 çalışması'nın sorumlu yazarı).

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Orijinal ölçek 1991 yılında Murray Johns tarafından yayımlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışması ve geçerlik/güvenirlik raporu 2008 yılına aittir. Ölçeğin akademik ve klinik amaçları kullanımı genellikle yaygındır, ancak büyük ölçekli ticari kullanımlar için orijinal geliştireciden izin alınması önerilir.

Kaynaklar

Izci, B., Ardic, S., Firat, H., Sahin, A., Altinors, M., & Karacan, I. (2008). Reliability and validity studies of the Turkish version of the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep and Breathing*, 12 (2), 161-168. DOI: 10.1007/s11325-007-0145-7

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

Türkçe uyarlama materyaline ait orijinal DOCX dosyası buradan indirilebilir: [the-epworth-sleepiness-scale-toad.docx](#)

Epworth Uykululuk Skalası Maddeleri

ÖNEMLİ: Orijinal kaynak içerikte ölçek maddeleri sunulmamıştır. Bu bölüm, yalnızca kaynakta belirtilen maddelerin eklenmesi amacıyla tutulmuştur.