

Jenkins Uyku Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Jenkins Uyku Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24073>

Özet

Jenkins Uyku Ölçeği (JSS), bireylerin son bir ay içerisinde yaşadıkları uyku sorunlarının sıklığı ve şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiş kısa ve öz bir öz bildirim aracıdır. Bu ölçek, özellikle kronik hastalıklar olan veya uyku kalitesi düşükü yaayan popülasyonlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Sunulan çalışmada, ölçeğin Türkçe adaptasyonunu ve geçerlik/güvenirlik analizlerini, özellikle psoriatik artrit hastaları üzerinde gerçekleştirmiştir. JSS, kolay uygulanabilirliği ve hızlı sonuç vermesi nedeniyle klinik ve araştırma ortamlarında tercih edilmektedir.

Türkçe adaptasyon çalışması, ölçeğin orijinal yapısını koruduğunu ve Türk popülasyonunda uyku bozuklukları değerlendirilmede güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermiştir. Bu uyarılma, 4 maddelik yapıyla uykuya dalma, uykuda kalma, gece uyanmalar ve yorgun uyanma gibi temel uyku problemlerini ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler

Jenkins Uyku Ölçeği, JSS, Uyku Bozukluğu, Uyku Kalitesi, Uyarılma, Geçerlik, Güvenirlik, Psoriatik Artrit, PSQI.

Yazarlar

Duruöz, M.T., Erdem, D., Gencer, K., Ulutatar, F., Baklacıoğlu, H. (Türkçe Uyarılma Çalışması)

Amaç

Jenkins Uyku Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin son bir ay içinde yaşadıkları uyku güçlüklerinin sıklığı ve şiddetini hızlı ve güvenilir bir şekilde ölçmektir. Bu ölçek, klinik pratikte uyku problemlerinin tanınması ve tedavi yöntemlerinin izlenmesi için değerli bir araçlardır.

Türkçe adaptasyon çalışması'nın (2018) özel amacı ise, Jenkins Uyku Ölçeği'nin Türkçe formunun, özellikle romatolojik bir hastalık olan psoriatik artrit hastalarında geçerliliğini ve güvenilirliğini test ederek, Türk sağlık profesyonellerinin kullanmasına sunmaktır. Bu çalışmada, kronik inflamatuvar durumları uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmayı hedeflemiştir.

Yapı

Jenkins Uyku Ölçeği (JSS), tek boyutlu bir yapı ölçmek üzere tasarlanmıştır: Genel Uyku Bozukluğu Sıklığı ve Şiddeti. Ölçek, uyku ile ilgili dört temel şikayet alanı sorgular. Bu yapı, uykuya dalma zorluğu (insomni başlangıcı), uykuyu sürdürme zorluğu (insomni devamı), gece

uyanmalar? ve sabah yorgun uyanma (dinlenememi? uyku) bile?enlerini kapsar.

JSS, uyku bozukluklar?n? kapsaml? bir ?ekilde incelemek yerine, ki?inin genel uyku kalitesindeki dü?ü?ü ve bu dü?ü?ün s?kl???n? pratik bir ?ekilde de?erlendirmeyi amaçlar. Bu dört madde, klinik olarak anlaml? uyku sorunlar?n?n temel göstergeleri olarak kabul edilir.

Geçerlik

Türkçe uyarlama çal??mas?nda, JSS'nin geçerli?i, Pittsburgh Uyku Kalitesi ?ndeksi (PSQI) gibi yerle?ik bir uyku ölçüm arac?yla kar??la?t?r?larak incelenmi?tir. Yap?lan analizlerde, JSS toplam skoru ile PSQI alt gruplar? aras?nda istatistiksel olarak anlaml?, dü?ük-orta düzeyde korelasyonlar saptanm??t?r.

Bu korelasyonlar, **subjektif uyku kalitesi**, **uyku gecikmesi**, **uyku süresi**, **al???lm?? uyku etkinli?i**, **uyku bozuklu?u** ve **gündüz fonksiyon bozuklu?u** alt boyutlar? aras?nda gözlemlenmi?tir. Bu bulgular, JSS'nin Türkçe formunun, uyku kalitesinin çe?itli bile?enleriyle ili?kili oldu?unu ve yap?sal geçerli?e sahip oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Türkçe Jenkins Uyku Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirli?i, **Cronbach alfa** katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Çal??mada, JSS için hesaplanan Cronbach alfa katsay?s? 0.862 olarak bulunmu?tur. Bu de?er, ölçeğin maddelerinin birbiriyle yüksek düzeyde tutarlı oldu?unu ve güvenilir bir ölçüm sa?lad???n? göstermektedir.

Ek olarak, güvenilirlik analizi kapsam?nda her bir maddenin zemin (floor) ve tavan (ceiling) yüzdelerinin ortalama ve standart sapmas? tan?mlay?c? veriler olarak sunulmu?tur. Yüksek alfa katsay?s? (0.862), ölçeğin klinik ve ara?t?rma amaçlı? kullan?ma uygunlu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Jenkins Uyku Ölçeği (JSS) orijinal olarak 4 maddelik tek faktörlü bir yap?ya sahiptir ve genel uyku bozuklu?unu ölçer. Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Duruöz vd., 2018) detaylı bir faktör analizi bilgisi aç?kça belirtilmemi? olsa da, ölçeğin orijinal yap?s?n?n korunarak uyarlanması ve yüksek iç tutarlılık katsay?s? elde edilmesi, tek faktörlü yap?n?n Türkçe formda da geçerli oldu?unu dü?ündürmektedir. JSS, k?sa olmas? nedeniyle genellikle faktör yap?s? basit tutulan ve pratik tarama amaçlı? kullan?lan bir araçtır.

Araç

Test Türü: Öz Bildirim Ölçeği (Uyarlama)

Format: 4 maddeden oluşan kısa ölçek.

Mevcut Diller: İngilizce (Orijinal), Türkçe (Uyarlama).

Popülasyon Grubu: Yetişkinler, özellikle kronik hastalığı olan bireyler (Türkçe uyarlama psoriatik artrit hastaları üzerinde yapılmıştır).

Yaş Grubu: Yetişkin Popülasyon.

Popülasyon Detayları: Türkçe adaptasyon çalışması, **psoriatik artrit** tanısı almış hastalar üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: 6'lı Likert tipi derecelendirme (0=hiç, 5=22-28 gün) kullanılarak katılımcının son bir ay içerisindeki uyku güçlüklerinin sıklığını belirtmesi istenir. Toplam skor, uyku bozukluğunun genel şiddetini yansıtır.

Anahtar Kelimeler

Uyku, Uyku Bozukluğu, Jenkins Uyku Ölçeği, Cronbach alfa, Psikometri, Romatoloji, Likert Ölçeği.

Yazarlar

Sorumlu Yazar (Türkçe Uyarlama): Didem Erdem

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Bağılı E-posta Adresleri: didem_blue86@hotmail.com

Yayın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Türkçe Uyarlama Yayını): 2018

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları için genellikle izin gereklidir. İletişim e-posta adresi üzerinden sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir.

Orijinal PDF dokümanı bu linkten indirilebilir: jenkins-uyku-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Duruöz, M.T., Erdem, D., Gencer, K., Ulutatar, F., & Baklacıoğlu, H.?. (2018). Validity and reliability of the Turkish version of the Jenkins Sleep Scale in psoriatic arthritis. *Rheumatology International*,

38, 261-265. <https://doi.org/10.1007/s00296-017-3911-2>.

Jenkins Uyku Ölçeği Maddeleri

Jenkins Uyku Ölçeği, aşağıdaki dört temel uyku güçlüğünü sorgulayan maddelerden oluşmaktadır:

Uykuya dalmada güçlük

Uykuda kalmada güçlük

Gece birkaç kez uyanmak

Yorgun hissederek uyanmak

Derecelendirme 6'lı Likert ölçeği üzerinden yapılmaktadır (0=hiç, 5=22-28 gün).