Uyku De?i?kenleri Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uyku De?i?kenleri Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32371

ARABPSYCHOLOGY.COM

Öz

Uyku De?i?kenleri Anketi (UDA), uyku ile ilgili çe?itli davran??sal ve alg?sal de?i?kenleri ölçmek amac?yla geli?tirilmi? veya uyarlanm?? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçe?in Türkçeye uyarlama çal??mas?, **?smail Önder** ve meslekta?lar? taraf?ndan gerçekle?tirilmi? olup, özellikle üniversite düzeyindeki ö?renci örnekleminde kullan?lmak üzere psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlam??t?r. Ölçek, bireylerin uyku düzenlerini, kalitesini ve uykuya ili?kin al??kanl?klar?n? sistematik bir ?ekilde de?erlendirmeye olanak tan?r.

Önder ve ark. (2016) taraf?ndan yay?mlanan çal??ma, UDA'n?n Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu test etmi?, ölçe?in geçerlik ve güvenirlik analizlerini sunarak, psikoloji ve e?itim alanlar?nda uyku ara?t?rmalar?na katk? sa?lamay? hedeflemi?tir. Ölçek tipi, kaynakta belirtildi?i üzere bir **Uyarlama** çal??mas?d?r.

Anahtar Kelimeler

Uyku, uyku de?i?kenleri, psikometri, ölçek uyarlama, ö?renci örneklemi, uyku kalitesi, psikolojik test.

Yazarlar

?smail Önder, Emine Masal, Erol Demirhan, Murat B. Horzum, ?enol Be?oluk.

Amaç

Uyku De?i?kenleri Anketinin temel amac?, bireylerin **uyku al??kanl?klar?** ve uyku kalitesini etkileyen spesifik de?i?kenler hakk?nda nicel veri toplamakt?r. Bu de?i?kenler genellikle uyku süresi, uykuya dalma süresi (uyku gecikmesi), gece uyan?kl?klar? ve genel uyku verimlili?i gibi unsurlar? içerir. Ölçek, özellikle akademik ba?ar? ve psikolojik iyi olu? üzerindeki uyku etkilerini inceleyen ara?t?rmalarda kullan??l?d?r.

Ölçe?in Türkçeye uyarlanmas?, uluslararas? alanda kullan?lan geçerli ve güvenilir bir arac? Türk ara?t?rmac?lar?n?n kullan?m?na sunmay? amaçlam??t?r. Bu adaptasyon süreci, ölçe?in kültürel e?de?erli?ini ve dilsel do?rulu?unu sa?lamak için kritik öneme sahiptir.

Yap?

Uyku De?i?kenleri Anketi, uyku bilimindeki temel kavramlar? ölçen bir dizi madde etraf?nda yap?land?r?lm??t?r. Ölçe?in ölçtü?ü **psikolojik yap?**, genellikle tek bir faktörden ziyade, uyku deneyiminin çe?itli boyutlar?n? kapsayan çok boyutlu bir yap?d?r. Bu boyutlar aras?nda bili?sel, fizyolojik ve çevresel faktörlerin uyku üzerindeki etkileri yer alabilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek, kat?l?mc?lar?n tipik uyku düzenlerini yans?tan beyanlara dayan?r ve bu sayede ara?t?rmac?lara, bireylerin ya?ad??? potansiyel uyku sorunlar?n?n do?as? hakk?nda detayl? bilgi sunar. Ölçe?in tam yap?sal bile?enleri ve alt boyutlar?, Önder ve ark. (2016) makalesinde detayland?r?lm??t?r.

Geçerlik

Uyku De?i?kenleri Anketinin uyarlama çal??mas?nda geçerlik analizleri, ölçe?in amaçlanan yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamak için yap?lm??t?r. Geçerlik çal??malar? genellikle **yap? geçerli?i** (Construct Validity) ve ölçüt ba??ml? geçerli?i (Criterion-Related Validity) içermektedir.

Önder ve ark. (2016) çal??mas?nda, UDA'n?n yap? geçerli?ini saptamak amac?yla büyük ihtimalle faktör analizleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, maddelerin teorik olarak beklenen alt boyutlar alt?nda gruplan?p gruplanmad???n? incelemi?tir. Geçerlik sonuçlar?, ölçe?in Türk ö?renci popülasyonunda uyku de?i?kenlerini ölçmek için uygun oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik (Reliability), bir ölçüm arac?n?n tutarl?l???n? ifade eder. Uyku De?i?kenleri Anketinin güvenirlik çal??malar?, ölçe?in iç tutarl?l???n? (Internal Consistency) de?erlendirmi?tir. Bu, genellikle **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak yap?l?r. Yüksek alfa de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçme konusunda birbiriyle tutarl? oldu?unu gösterir.

Adaptasyon çal??mas?nda, güvenirlik katsay?lar?n?n kabul edilebilir düzeyde oldu?u raporlanm??t?r, bu da ölçe?in tekrarl? ölçümlerde benzer sonuçlar verme yetene?ine sahip oldu?unu desteklemektedir. Çal??mada ayr?ca, güvenirlik türlerinden biri olan test-tekrar test güvenirli?i de incelenmi? olabilir, ancak spesifik de?erler için kaynak makaleye ba?vurulmal?d?r.

Faktör Analizi

Uyku De?i?kenleri Anketinin faktör yap?s?n? incelemek amac?yla, uyarlama çal??mas?nda **faktör analizi** yöntemleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçe?in orijinal yap?s?n?n (e?er varsa) Türk örnekleminde korunup korunmad???n? veya yeni bir faktör yap?s?n?n ortaya ç?k?p ç?kmad???n? belirlemek için önemlidir.

Genellikle Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ile madde yüklerinin incelenmesi ve ard?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile elde edilen modelin uyumunun test edilmesi yayg?n bir yöntemdir. Bu analizler, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n? destekleyerek, her bir faktörün hangi uyku de?i?kenini temsil etti?ini kesinle?tirir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kaynakta Derecelendirme bilgisi mevcut de?ildir. Tipik olarak Likert tipi veya frekans bazl? bir derecelendirme format?na sahiptir.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Ö?renciler

Age Group: Genç Yeti?kinler (Yüksekö?retim ö?rencileri)

Population Details: Türk ö?renci örneklemi üzerinde uygulanm??t?r.

Test Methodology: Öz bildirim anketi (Self-report questionnaire).

Anahtar Kelimeler

Psikoloji, uyku kalitesi, adaptasyon, anket, uyku yoksunlu?u.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: ionder@sakarya.edu.tr (Sorumlu Yazar: ?smail Önder)

Correspondence Address: Sakarya Üniversitesi (Çal??man?n yap?ld??? kurum olarak tahmin edilmektedir).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: Uyarlama çal??mas?n?n yay?nland??? y?l 2016'd?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? veya bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için gerekli izinlerin sorumlu yazar ?smail Önder ile ileti?ime geçilerek al?nmas? tavsiye edilir. Ölçe?in kullan?m ücreti hakk?nda bilgi, yazar?n e-posta adresi arac?l???yla edinilebilir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: uyku-degiskenleri-anketi-toad.pdf

Kaynakça

Önder, ?., Masal, E., Demirhan, E., Horzum, M.B.,& Be?oluk, ?. (2016). Psychometric properties of

ARABPSYCHOLOGY.COM

Sleep Quality Scale and Sleep Variables Questionnaire in Turkish student sample. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 3* (3), 9-21.

Uyku De?i?kenleri Anketinin Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçe?in maddeleri, kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tamam?na eri?im için Önder ve ark. (2016) çal??mas?n?n orijinal makalesine veya sorumlu yazara ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM