

Uyku De?i?kenleri Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uyku De?i?kenleri Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32371>

Öz

Uyku De?i?kenleri Anketi (UDA), uyku ile ilgili çe?itli davran??sal ve alg?sal de?i?kenleri ölçmek amacıyla geli?tirilmif veya uyarlanm?? psikometrik bir araçtır. Bu ölçe?in Türkçeye uyarlama çal??ması, ?smail Önder ve meslektaşlar? tarafından gerçekleştirilmif olup, özellikle üniversite düzeyindeki ö?renci örnekleminde kullan?lmak üzere psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlam??tır. Ölçek, bireylerin uyku düzenlerini, kalitesini ve uykuya ili?kin al??kanlıkların? sistematik bir ?ekilde de?erlendirmeye olanak tanır.

Önder ve ark. (2016) tarafından yay?mlanan çal??ma, UDA'nın Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu test etmi?, ölçe?in geçerlik ve güvenilirlik analizlerini sunarak, psikoloji ve e?itim alanlarında uyku ara?tırmalarına katkı sağlamayı hedeflemiştir. Ölçek tipi, kaynakta belirtildi?i üzere bir **Uyarlama** çal??masıdır.

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 amacı, bireylerin **uyku al??kanlıklar?** ve uyku kalitesini etkileyen spesifik de?i?kenler hakkında nicel veri toplamaktır. Bu de?i?kenler genellikle uyku süresi, uykuya dalma süresi (uyku gecikmesi), gece uyanıklıklar? ve genel uyku verimlili?i gibi unsurlar? içerir. Ölçek, özellikle akademik başarı ve psikolojik iyi olu? üzerindeki uyku etkilerini inceleyen ara?tırmalarda kullan??ıdır.

Ölçe?in Türkçeye uyarlanması, uluslararası alanda kullanılan geçerli ve güvenilir bir araç? Türk ara?tırmacıların?ın kullan?mına sunmayı amaçlam??tır. Bu adaptasyon süreci, ölçe?in kültürel e?de?erlili?ini ve dilsel do?rulu?unu sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Yapı

Uyku De?i?kenleri Anketi, uyku bilimindeki temel kavramlar? ölçen bir dizi madde etrafında yapılandırılm??tır. Ölçe?in ölçtü?ü **psikolojik yapı?**, genellikle tek bir faktörden ziyade, uyku deneyiminin çe?itli boyutların? kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu boyutlar arasında bili?sel, fizyolojik ve çevresel faktörlerin uyku üzerindeki etkileri yer alabilir.

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 amacıyla 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 güvenilirlik 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, güvenilirlik 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, güvenilirlik türlerinden biri olan test-tekrar test güvenilirli?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 amacıyla, 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 ardından 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.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kaynakta Derecelendirme bilgisi mevcut değildir. Tipik olarak Likert tipi veya frekans bazlı bir derecelendirme formatına sahiptir.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Öğrenciler

Age Group: Genç Yetkinler (Yükseköğretim öğrencileri)

Population Details: Türk öğrenci örneklemi üzerinde uygulanmıştır.

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

Anahtar Kelimeler

Psikoloji, uyku kalitesi, adaptasyon, anket, [uyku yoksunluğu](#).

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut değildir.

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

Correspondence Address: Sakarya Üniversitesi (Çalışmanın yapıldığı kurum olarak tahmin edilmektedir).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: Uyarlama çalışmasının yayınlandığı yıl 2016'dır.

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım veya bilimsel araştırmalarda kullanım için gerekli izinlerin sorumlu yazar İsmail Önder ile iletişime geçilerek alınması tavsiye edilir. Ölçeğin kullanım ücreti hakkında bilgi, yazarın e-posta adresi aracılığıyla edinilebilir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [uyku-degiskenleri-anketi-toad.pdf](#)

Kaynakça

Önder, İ., Masal, E., Demirhan, E., Horzum, M.B., & Beroluk, İ. (2016). Psychometric properties of

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