Uyku Hijyeni ?ndeksi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uyku Hijyeni ?ndeksi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32373

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin (UHI) bu akademik giri?i, ölçe?in Türkçe uyarlamas? ve psikometrik özelliklerinin de?erlendirilmesine odaklanmaktad?r. Özdemir ve arkada?lar? (2015) taraf?ndan gerçekle?tirilen bu çal??ma, ölçe?in klinik ve non-klinik örneklemlerde kullan?labilirli?ini kan?tlam??t?r. UHI, bireylerin uyku al??kanl?klar? ve çevresel faktörler aç?s?ndan önerilen uyku hijyeni kurallar?na ne ölçüde uydu?unu ölçmeyi amaçlamaktad?r. Elde edilen bulgular, ölçe?in Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir araç oldu?unu göstermi?tir.

Anahtar Kelimeler

Uyku Hijyeni ?ndeksi, Uyku Hijyeni, Geçerlik, Güvenirlik, Major Depresyon, Psikometrik Özellikler, Uykusuzluk.

Yazarlar

P?nar Güzel Özdemir, Murat Boysan, Yakup Selvi, Ay?e Y?ld?r?m, Emel Y?lmaz.

Amaç

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin temel amac?, bireylerin uyku kalitesini olumsuz etkileyebilecek davran??sal ve çevresel faktörleri sistematik olarak de?erlendirmektir. Bu adaptasyon çal??mas?n?n özel amac? ise, orijinal ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, UHI'n?n Türkçe konu?an popülasyonlarda güvenilir ve geçerli bir ?ekilde uygulanabilmesini sa?lamakt?r.

Ölçek, özellikle uyku bozukluklar? riski ta??yan veya halihaz?rda uykusuzluk gibi sorunlar ya?ayan bireylerin uyku hijyeni düzeylerini belirlemek için tasarlanm??t?r. Bu sayede klinik müdahalelerin hedeflenmesi ve bireyselle?tirilmesi mümkün olmaktad?r.

Yap? (Construct)

Uyku Hijyeni ?ndeksi, bireyin uyku sa?l???n? etkileyen çe?itli al??kanl?klar? ve çevresel ko?ullar? kapsayan çok boyutlu bir psikolojik yap?y? ölçmektedir. Bu yap?, genellikle uyku öncesi rutinler, yatak odas? ortam?n?n uygunlu?u, beslenme al??kanl?klar? ve uyar?c? madde kullan?m? gibi alanlar? içerir. Ölçek, bu davran??sal faktörlerin genel uyku kalitesi üzerindeki etkisini nicel olarak belirlemeyi hedefler.

Ölçe?in adaptasyon çal??mas?nda, faktör analizi sonuçlar?, Türkçe formun tek bir temel boyutta topland???n? göstermi?tir. Bu tek boyutluluk, ölçe?in genel olarak bireyin uyku hijyeni uygulamalar?na ne ölçüde uydu?unu ölçtü?ü hipotezini desteklemektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik (Validity)

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, özellikle klinik örneklemde (Major Depresyon hastalar?) güçlü kan?tlar sunmu?tur. Yap?lan analizlerde, UHI puanlar?n?n yüksek olu?u, hastalar?n bildirdi?i uykusuzluk ve zay?f uyku kalitesi ?ikayetleri ile güçlü bir pozitif ili?ki göstermi?tir. Bu bulgu, ölçe?in ilgili klinik durumlar? do?ru bir ?ekilde ay?rt edebildi?ini kan?tlar niteliktedir.

Ayr?ca, UHI puanlar? ile a??r? uykululuk hali aras?nda da istatistiksel olarak anlaml? ancak k?smi bir ili?ki bulunmu?tur. Faktör Analizi sonuçlar?n?n tek boyutlu yap?y? desteklemesi, ölçe?in yap? geçerlili?ini güçlendirmi?tir.

Güvenirlik (Reliability)

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin Türkçe versiyonunun iç tutarl?l??? ve zamana yay?lm?? kararl?l??? dikkatlice incelenmi?tir. ?ç tutarl?l?k, Cronbach Alfa güvenirlik katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Sa?l?kl? bireyler için katsay? **0.70**, Major Depresyon hastalar? için ise **0.71** olarak bulunmu?tur. Bu de?erler, ölçe?in kabul edilebilir düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermektedir.

Geçici güvenirlik (test-retest) aç?s?ndan iç korelasyon katsay?lar? da hesaplanm??t?r. Sa?l?kl? bireyler için r=0.62 (p < 0.01) ve Major Depresyon hastalar? için r=0.67 (p < 0.01) de?erleri elde edilmi?tir. Bu yüksek korelasyon katsay?lar?, ölçek sonuçlar?n?n zaman içinde kararl? oldu?unu ve güvenilirli?ini korudu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi (Factor Analysis)

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda yap?lan Faktör Analizi, ölçe?in temel yap?s?n?n incelenmesi aç?s?ndan kritik öneme sahiptir. Analiz sonuçlar? net bir ?ekilde, ölçe?in **tek boyutlu** bir yap? sergiledi?ini ortaya koymu?tur. Bu bulgu, ölçe?in tüm maddelerinin tek bir temel psikolojik yap? olan uyku hijyeni ile ili?kili oldu?unu ve bu yap?y? ölçmek için tutarl? oldu?unu göstermektedir.

Ölçek Bilgileri (Instrument)

Test Türü: Uyarlama

Format: Kendi kendine raporlama ölçe?i (Derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Klinik ve Non-klinik Örneklemler

Ya? Grubu: Yeti?kin Popülasyon (Çal??ma örneklemine dayal? ç?kar?m)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Popülasyon Detaylar?: Sa?l?kl? bireyler ve Major Depresyon hastalar?.

Test Metodolojisi: Psikometrik analizler (geçerlik ve güvenirlik çal??malar?) kullan?larak yap?lan anket uygulamas?.

Anahtar Kelimeler

Uyku Hijyeni ?ndeksi, Uykululuk Hali, Uyku Kalitesi, Cronbach Alfa, Tek Boyutluluk, Depresyon, Psikometri.

Yazarlar (Detayl? Bilgiler)

Sorumlu Yazar: P?nar Güzel Özdemir

Yazar ORCID Tan?t?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresi: pguzelozdemir@yahoo.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l? (Permissions & Fee and Test Year)

Test Y?l? (Adaptasyon): 2015

?zinler ve Ücret Bilgisi: Kaynakta belirtilmemi?tir.

The original PDF can be downloaded here: the-sleep-hygiene-index-toad.pdf

Kaynaklar (References)

Ozdemir, P. G., Boysan, M., Selvi, Y., Yildirim, A., & Yilmaz, E. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Sleep Hygiene Index in clinical and non-clinical samples. *Comprehensive psychiatry, 59*, 135-140. DOI: 10.1016/j.comppsych.2015.02.001
Makale Ba?lant?s?: sciencedirect.com

Uyku Hijyeni ?ndeksi Maddeleri (Items of the Uyku Hijyeni ?ndeksi)

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Bu nedenle maddeler listelenememektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM