

Uyku Hijyeni ?ndeksi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uyku Hijyeni ?ndeksi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32373>

Özet

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin (UHI) bu akademik giri?i, ölçe?in Türkçe uyarlamas? ve psikometrik özelliklerinin de?erlendirilmesine odaklanmaktadır. Özdemir ve arkadaşlar? (2015) tarafından gerçekleştirilen bu çal??ma, ölçe?in klinik ve non-klinik örneklerde kullanılabilirliğini kanıtlam??tır. UHI, bireylerin uyku alışkanlıklar? ve çevresel faktörler aç?sından önerilen uyku hijyeni kurallarına ne ölçüde uydu?unu ölçmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, ölçe?in Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir araç oldu?unu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Pınar Güzel Özdemir, Murat Boysan, Yakup Selvi, Ayşe Yıldırım, Emel Yılmaz.

Amaç

Uyku Hijyeni ?ndeksi'nin temel amacı, bireylerin uyku kalitesini olumsuz etkileyebilecek davran??sal ve çevresel faktörleri sistematik olarak de?erlendirmektir. Bu adaptasyon çal??masın?n özel amacı ise, orijinal ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erliliğini sağlayarak, UHI'nin Türkçe konu?an popülasyonlarda güvenilir ve geçerli bir şekilde uygulanabilmesini sağlamaktır.

Ölçek, özellikle uyku bozuklukları riski taşıyan veya halihazırda uykusuzluk gibi sorunlar yaşayan bireylerin uyku hijyeni düzeylerini belirlemek için tasarlanmıştır. Bu sayede klinik müdahalelerin hedeflenmesi ve bireyselleştirilmesi mümkün olmaktadır.

Yap? (Construct)

Uyku Hijyeni ?ndeksi, bireyin uyku sağlığını etkileyen çe?itli alışkanlıklar? ve çevresel koşulları kapsayan çok boyutlu bir psikolojik yapıyı ölçmektedir. Bu yapı, genellikle uyku öncesi rutinler, yatak odası ortamının uygunluğu, beslenme alışkanlıklar? ve uyarıcı madde kullanımı gibi alanları içerir. Ölçek, bu davran??sal faktörlerin genel uyku kalitesi üzerindeki etkisini nicel olarak belirlemeyi hedefler.

Ölçe?in adaptasyon çal??masında, faktör analizi sonuçları, Türkçe formun tek bir temel boyutta toplandığını göstermiştir. Bu tek boyutluluk, ölçe?in genel olarak bireyin uyku hijyeni uygulamalarına ne ölçüde uydu?unu ölçtü?ü hipotezini desteklemektedir.

Geçerlik (Validity)

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, özellikle klinik örnekleme (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 tutarlıl??? ve zamana yay?lm?? kararlıl??? dikkatlice incelenmi?tir. ?ç tutarlılık, Cronbach Alfa güvenilirlik katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Sa?lıklı bireyler için katsay? **0.70**, Major Depresyon hastalar? için ise **0.71** olarak bulunmu?tur. Bu de?erler, ölçe?in kabul edilebilir düzeyde iç tutarlıl???a sahip oldu?unu göstermektedir.

Geçici güvenilirlik (test-retest) aç?s?ndan iç korelasyon katsay?lar? da hesaplanm??tır. Sa?lıklı 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 kararlı 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 tutarlı 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 Örneklemeler

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

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

Test Metodolojisi: Psikometrik analizler (ge?erlik ve g?venirlik ?al??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 G?zel ?zdemir

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, ?cret ve Test Y?li? (Permissions & Fee and Test Year)

Test Y?li? (Adaptasyon): 2015

?zinler ve ?cret 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.comppsy.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 i?erikte sa?lanmam??t?r. Bu nedenle maddeler listelenememektedir.