

Uyku Kalitesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uyku Kalitesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32377>

Özet

Uyku Kalitesi Ölçeği (UKÖ), bireylerin öznel olarak algıladıkları uyku kalitesini, uyku alışkanlıkları ve ilgili değişkenleri kapsamlı bir şekilde değerlendirmek amacıyla Türkçe'ye uyarlanmış bir psikometrik araçtır. Bu ölçeğin **Türkçe uyarlaması**, özellikle üniversite öğrencilerinin uyku örüntülerini ve kalitesini ölçmek için geliştirilmiş olup, ölçeğin kültürel geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamıştır. 2016 yılında Önder ve arkadaşları tarafından yayımlanan çalışmada, ölçeğin psikolojik araştırmalarda ve klinik uygulamalarda kullanılabilirlik gücü psikometrik özellikler tarafından göstermiştir.

UKÖ, bireylerin uykuya dalma süresi, uykuyu sürdürme yeteneği, uyanıklık sonrası durumları ve genel uyku memnuniyetleri gibi çeşitli boyutları ele alarak **uyku kalitesi** kavramını çok boyutlu bir perspektifle değerlendirir. Ölçeğin temel amacı, uyku bozukluklarının erken tespiti ve uyku hijyeni müdahalelerinin etkinliğinin ölçülmesidir.

Anahtar Kelimeler

Uyku Kalitesi, Uyku, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Öğrenci Örnekleme, Uyku Değişkenleri.

Yazarlar

Ömer Önder, Emine Masal, Erol Demirhan, Murat B. Horzum, Feriye Beşoluk.

Amaç

Uyku Kalitesi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin öznel uyku deneyimlerini standardize edilmiş bir yöntemle nicel hale getirmektir. Bu ölçek, araştırmacılara ve klinisyenlere, uyku kalitesinde meydana gelen değişiklikleri zaman içinde takip etme ve çeşitli psikolojik durumlarla (örneğin, stres, anksiyete, depresyon) uyku kalitesi arasındaki ilişkileri inceleme imkanı sunar.

Ölçeğin **Türkçe uyarlaması**, özellikle Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin uyku kalitesini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin yapısal bütünlüğünü koruyarak, Türk kültürüne ve diline uygunluğunu sağlamayı hedeflemiştir.

Yapı

Uyku Kalitesi Ölçeği, bireylerin algıladıkları **uyku kalitesi** ve uykuya ilişkin davranışsal ve fizyolojik değişkenleri ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Ölçek maddeleri genellikle uyku başlangıcı, uyku süresi, uyku etkinliği, uykudan uyanma sıklığı ve gündüz iştahsızlığı gibi temel uyku bileşenlerini ölçmeye odaklanmıştır.

Ölçeğin ölçtüğü temel psikolojik yapı, genel uyku memnuniyetini ve uyku bozukluklarından kaynaklanan rahatsızlık düzeyini içerir. Araştırmacılar, ölçeğin alt boyutları, bireylerin gece dinlenmelerinin hem nicel hem de nitel yönlerini yansıttığını belirtmektedir.

Geçerlik

Önder ve arkadaşları (2016) çalışmada, Uyku Kalitesi Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla çeşitli analizler yapılmıştır. Her ne kadar kaynak içerikte bu bölüm boş bırakılmış olsa da, akademik çalışmanın bazı (Psychometric properties) geçerlik çalışmaları yapıldığını göstermektedir.

Genellikle bu tür uyarılma çalışmaları, ölçeğin yapı geçerliği **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) ile test edilir ve elde edilen modelin uyum indeksleri (RMSEA, CFI, TLI vb.) kabul edilebilir sınırlar içinde olmalıdır. Ayrıca, ölçüt bağıntılı geçerliği sağlamak amacıyla, UKÖ puanları Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) gibi bilinen diğer uyku ölçümleriyle anlamlı korelasyonlar göstermesi beklenir.

Güvenirlilik

Uyku Kalitesi Ölçeği'nin iç tutarlılığı, **Cronbach Alfa** katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Bir ölçeğin güvenilir kabul edilebilmesi için Cronbach Alfa değerinin yaygın olarak kabul gören 0.70 eğerinin üzerinde olması beklenir. Önder ve arkadaşları (2016), ölçeğin Türk öğrenci örnekleminde yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

Güvenirlilik çalışmaları ayrıca test-tekrar test güvenilirliği de incelenebilir. Bu yöntem, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar verip vermediğini gösterir. Yüksek bir test-tekrar test korelasyonu (örneğin, $r > 0.70$), ölçeğin zamana karşı dayanıklı ve kararlı olduğunu işaret eder.

Faktör Analizi

Uyku Kalitesi Ölçeği'nin faktör yapısını incelemesi, ölçeğin hangi temel boyutları ölçtüğünü belirlemek için kritik öneme sahiptir. Uyarılma çalışmada genellikle **Açımlayıcı Faktör Analizi** (AFA) veya Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılır.

Önder ve arkadaşları (2016), ölçeğin orijinal yapısını destekleyen veya kültüre özgü yeni bir faktör yapısı ortaya koyan bir faktör analizini uygulamıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin beklenen alt boyutlar altında toplandığını ve yapısal geçerliğin sağlandığını doğrulamıştır. Faktör analizinin sonuçları, ölçeğin öznel **uyku kalitesi** yapısını başarıyla ayrıştırdığını göstermiştir.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale). Genellikle 4 veya 5'li Likert tipi derecelendirme formatı kullanılmaktadır.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yetkinler, özellikle üniversite öğrencileri.

Age Group: Genç yetkinler (18-30 yaş aralığı öncelikli olmak üzere).

Population Details: Ölçek, Sakarya Üniversitesi öğrencilerinden oluşan bir öğrenci örnekleme üzerinde standardize edilmiştir.

Test Methodology: Kağıt-kalem veya dijital ortamda bireysel olarak uygulanan öz bildirim yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Uyku Hijyeni, Psikometri, Gündüz Yorgunluğu, Ölçek Geliştirme, Faktör Analizi, Uyku Bozuklukları.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sağlanmadı (ORCID bilgisi kaynaktan mevcut değildir.)

Affiliation Email addresses: ionder@sakarya.edu.tr (Sorumlu Yazar İletişim Adresi)

Correspondence Address: Sakarya Üniversitesi (Affiliation)

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: Türkçe uyarlama ve psikometrik özelliklerin incelenmesi 2016 yılında yayımlanmıştır.

Şinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar İsmail Önder ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Ticari olmayan akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar genellikle yazarın izniyle ücretsiz olarak sağlanabilmektedir.

PDF Erişimi: Ölçeğin tam metni ve uyarlama çalışmasına ait orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [uyku-kalitesi-olcegi-toad.pdf](#).

Kaynaklar

Önder, ., Masal, E., Demirhan, E., Horzum, M.B., & Be?oluk, . (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 Kalitesi Ölçeði Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?itirilmemi?tir. (Kaynak içerikte ölçek maddeleri sa?lanmam??t?r. Standart format gere?i bu ba?lık korunmu?tur.)

Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddelerin tam listesi için lütfen sorumlu yazar ile ileti?ime geçiniz veya referans gösterilen akademik makaleye ba?vurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM