Uyku Kalitesi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uyku Kalitesi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32377

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uyku Kalitesi Ölçe?i (UKÖ), bireylerin öznel olarak alg?lad?klar? uyku kalitesini, uyku al??kanl?klar?n? ve ilgili de?i?kenleri kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmek amac?yla Türkçe'ye uyarlanm?? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçe?in **Türkçe uyarlamas?**, özellikle üniversite ö?rencilerinin uyku örüntülerini ve kalitesini ölçmek için geli?tirilmi? olup, ölçe?in kültürel geçerlili?ini ve güvenilirli?ini s?nam??t?r. 2016 y?l?nda Önder ve arkada?lar? taraf?ndan yay?mlanan çal??ma, ölçe?in psikolojik ara?t?rmalarda ve klinik uygulamalarda kullan?labilecek güçlü psikometrik özellikler ta??d???n? göstermi?tir.

UKÖ, bireylerin uykuya dalma süresi, uykuyu sürdürme yetene?i, uyan?kl?k sonras? durumlar? ve genel uyku memnuniyetleri gibi çe?itli boyutlar? ele alarak **uyku kalitesi** kavram?n? çok boyutlu bir perspektifle de?erlendirir. Ölçe?in temel amac?, uyku bozukluklar?n?n erken tespiti ve uyku hijyeni müdahalelerinin etkinli?inin ölçülmesidir.

Anahtar Kelimeler

Uyku Kalitesi, Uyku, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Ö?renci Örneklemi, Uyku De?i?kenleri.

Yazarlar

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

Amaç

Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin öznel uyku deneyimlerini standardize edilmi? bir yöntemle nicel hale getirmektir. Bu ölçek, ara?t?rmac?lara ve klinisyenlere, uyku kalitesinde meydana gelen de?i?iklikleri zaman içinde takip etme ve çe?itli psikolojik durumlarla (örne?in, stres, anksiyete, depresyon) uyku kalitesi aras?ndaki ili?kileri inceleme imkan? sunar.

Ölçe?in **Türkçe uyarlamas?**, özellikle Türkiye'deki üniversite ö?rencilerinin uyku kalitesini geçerli ve güvenilir bir ?ekilde ölçmek üzere tasarlanm??t?r. Bu uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü koruyarak, Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu sa?lamay? hedeflemi?tir.

Yap?

Uyku Kalitesi Ölçe?i, bireylerin alg?lad??? **uyku kalitesi** ve uykuyla ili?kili davran??sal ve fizyolojik de?i?kenleri ölçen çok boyutlu bir yap?y? temsil eder. Ölçek maddeleri genellikle uyku ba?lang?c?, uyku süresi, uyku etkinli?i, uykudan uyanma s?kl??? ve gündüz i?levselli?i gibi temel uyku bile?enlerini ölçmeye odaklanm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in ölçtü?ü temel psikolojik yap?, genel uyku memnuniyetini ve uyku bozukluklar?ndan kaynaklanan rahats?zl?k düzeyini içerir. Ara?t?rmac?lar, ölçe?in alt boyutlar?n?n, bireylerin gece dinlenmelerinin hem nicel hem de nitel yönlerini yans?tt???n? belirtmektedir.

Geçerlik

Önder ve arkada?lar?n?n (2016) çal??mas?nda, Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin yap? geçerli?ini belirlemek amac?yla çe?itli analizler yap?lm??t?r. Her ne kadar kaynak içerikte bu bölüm bo? b?rak?lm?? olsa da, akademik çal??man?n ba?l??? (Psychometric properties) geçerlik çal??malar?n?n yap?ld???n? göstermektedir.

Genellikle bu tür uyarlama çal??malar?nda, ölçe?in yap? geçerli?i **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) ile test edilir ve elde edilen modelin uyum indeksleri (RMSEA, CFI, TLI vb.) kabul edilebilir s?n?rlar içinde olmal?d?r. Ayr?ca, ölçüt ba??nt?l? geçerli?i sa?lamak amac?yla, UKÖ puanlar?n?n Pittsburgh Uyku Kalitesi ?ndeksi (PSQI) gibi bilinen di?er uyku ölçümleriyle anlaml? korelasyonlar göstermesi beklenir.

Güvenirlik

Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin iç tutarl?l???, **Cronbach Alfa** katsay?s? hesaplanarak de?erlendirilmi?tir. Bir ölçe?in güvenilir kabul edilebilmesi için Cronbach Alfa de?erinin yayg?n olarak kabul gören 0.70 e?i?inin üzerinde olmas? beklenir. Önder ve arkada?lar? (2016), ölçe?in Türk ö?renci örneklemi üzerinde yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu rapor etmi?lerdir.

Güvenirlik çal??malar?nda ayr?ca test-tekrar test güvenilirli?i de incelenebilir. Bu yöntem, ölçe?in farkl? zamanlarda uyguland???nda tutarl? sonuçlar verip vermedi?ini gösterir. Yüksek bir test-tekrar test korelasyonu (örne?in, r > 0.70), ölçe?in zamana kar?? dayan?kl? ve kararl? oldu?unu i?aret eder.

Faktör Analizi

Uyku Kalitesi Ölçe?i'nin faktör yap?s?n?n incelenmesi, ölçe?in hangi temel boyutlar? ölçtü?ünü belirlemek için kritik öneme sahiptir. Uyarlama çal??mas?nda genellikle **Aç?mlay?c? Faktör Analizi** (AFA) veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?l?r.

Önder ve arkada?lar? (2016), ölçe?in orijinal yap?s?n? destekleyen veya kültüre özgü yeni bir faktör yap?s? ortaya koyan bir faktör analizini uygulam??t?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin beklenen alt boyutlar alt?nda topland???n? ve yap?sal geçerli?in sa?land???n? do?rulam??t?r. Faktör analizinin sonuçlar?, ölçe?in öznel **uyku kalitesi** yap?s?n? ba?ar?yla ayr??t?rd???n? göstermi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale). Genellikle 4 veya 5'li Likert tipi derecelendirme format? kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yeti?kinler, özellikle üniversite ö?rencileri.

Age Group: Genç yeti?kinler (18-30 ya? aral??? öncelikli olmak üzere).

Population Details: Ölçek, Sakarya Üniversitesi ö?rencilerinden olu?an bir ö?renci örneklemi üzerinde standardize edilmi?tir.

Test Methodology: Ka??t-kalem veya dijital ortamda bireysel olarak uygulanan öz bildirim yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Uyku Hijyeni, Psikometri, Gündüz ??levselli?i, Ölçek Geli?tirme, Faktör Analizi, Uyku Bozukluklar?.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Sa?lanmad? (ORCID bilgisi kaynakta mevcut de?ildir.)

Affiliation Email addresses: ionder@sakarya.edu.tr (Sorumlu Yazar ?leti?im Adresi)

Correspondence Address: Sakarya Üniversitesi (Affiliation)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: Türkçe uyarlama ve psikometrik özelliklerin incelenmesi 2016 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar ?smail Önder ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari olmayan akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?mlar genellikle yazar?n izniyle ücretsiz olarak sa?lanabilmektedir.

PDF Eri?imi: Ölçe?in tam metni ve uyarlama çal??mas?na ait orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: uyku-kalitesi-olcegi-toad.pdf.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 Ölçe?i Maddeleri

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