Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32381

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi (U??), bireylerin son iki hafta içerisindeki uykusuzluk semptomlar?n?n ?iddetini ve bu semptomlar?n günlük ya?am üzerindeki etkilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi?, 7 maddeden olu?an k?sa bir öz bildirim ölçe?idir. Ölçek, uluslararas? alanda uykusuzluk (insomnia) tedavisinin etkinli?ini de?erlendirmek ve klinik ?iddetini belirlemek için standart bir araç olarak kabul edilmektedir.

Ölçe?in Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri Boysan, Güleç, Be?iro?lu ve Kalafat (2010) taraf?ndan incelenmi?tir. Bu uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in yap?sal geçerlili?ini ve güvenilirli?ini Türk kültürüne uygun olarak teyit etmi?tir. Ölçek, hem klinik popülasyonlarda hem de genel popülasyonda uykusuzlukla ilgili ?ikayetlerin ciddiyetini h?zl? ve etkili bir ?ekilde de?erlendirme imkan? sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi, Uykusuzluk, Uyku Kalitesi, Günlük ??levsellik, Öz Bildirim Ölçe?i, Psikometri, Stres.

Yazarlar

Boysan, M., Güleç, M., Be?iro?lu, L., Kalafat, T. (Türk Uyarlamas?)

Amaç

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin temel amac?, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda bireylerin alg?lad??? uykusuzluk ?ikayetlerinin ?iddetini ve bu ?ikayetlerin neden oldu?u genel huzursuzluk ve bozulmay? ölçmektir. Ölçek, özellikle uykuya dalma, uykuyu sürdürme, sabah erken uyanma ve bu sorunlardan kaynaklanan günlük ya?amdaki i?levsellik kayb? gibi temel alanlar? de?erlendirir.

Bu araç, uykusuzluk tan?s? konmu? bireylerde tedavi öncesi ve sonras? semptom ?iddetindeki de?i?imleri izlemek için idealdir. 5'li Likert derecelendirme sistemi sayesinde, semptomlar?n s?f?r (yok) ile ?iddetli (4) aras?ndaki derecesini kolayca nicelle?tirerek klinik ilerlemeyi takip etmeyi sa?lar.

Yap?

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi, uykusuzluk olgusunu bili?sel ve davran??sal yönleriyle ele alan çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Türk uyarlama çal??mas?nda, ölçek toplam 7 maddeden olu?makta ve iki temel alt boyutta toplanmaktad?r. Bu alt boyutlar, uykusuzlu?un hem temel semptomlar?n? hem de psikososyal etkilerini kapsamaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Günlük ??levsellik: Bu alt boyut, uyku sorununun neden oldu?u genel stres düzeyi, ruh hali ve günlük aktiviteleri gerçekle?tirme yetene?i üzerindeki olumsuz etkileri de?erlendirir. Yüksek puanlar, uykusuzlu?un bireyin ya?am kalitesini ciddi ölçüde bozdu?unu gösterir.
Uyku Kalitesi: Bu alt boyut, uykuya geçi?te zorluklar, gece boyunca uyanmalar ve sabah erken uyanma gibi temel uyku bozuklu?u semptomlar?n?n subjektif ?iddetini ölçer.

Geçerlik

Boysan ve arkada?lar? (2010) taraf?ndan gerçekle?tirilen Türk örneklemi çal??mas?, ölçe?in yap?sal geçerlili?ini destekleyen bulgular sunmu?tur. Bu çal??ma, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? uykusuzluk ?iddeti yap?s?n? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermi?tir. Ancak, uyarlama çal??mas?n?n orijinal kaynak özetinde spesifik olarak yak?nsak veya ay?rt edici geçerlik katsay?lar? veya istatistiksel detaylar sunulmam??t?r.

Ölçe?in orijinal versiyonu (Insomnia Severity Index), klinik olarak uykusuzluk tan?s? alm?? bireylerde di?er ilgili ölçeklerle yüksek korelasyon göstererek güçlü bir e? zamanl? geçerlili?e sahip oldu?unu kan?tlam??t?r.

Güvenirlik

Türk uyarlama çal??mas?nda, Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin iç tutarl?l?k güvenilirli?inin kabul edilebilir düzeyde oldu?u belirtilmi?tir. ?ç tutarl?l?k, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçme konusunda ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir.

Orijinal kaynakta spesifik Güvenirlik katsay?lar? (örne?in, Cronbach Alfa de?eri) do?rudan sunulmam?? olsa da, uyarlama çal??mas?n?n yay?nlanmas?, ölçe?in Türk popülasyonunda güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?labilece?ini i?aret etmektedir. Genellikle bu tür k?sa ölçeklerde yüksek iç tutarl?l?k de?erleri beklenir.

Faktör Analizi

Türk örnekleminde yap?lan faktör analizi, ölçe?in 7 maddesinin iki temel faktör alt?nda topland???n? ortaya koymu?tur. Bu iki faktörlü yap?, teorik olarak uykusuzlu?un hem semptom ?iddeti hem de sonuçlar? aç?s?ndan de?erlendirilmesi gerekti?ini desteklemektedir. Bu faktörler "Günlük ??levsellik" ve "Uyku Kalitesi" olarak adland?r?lm??t?r.

Faktör analizi sonuçlar?, Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin uykusuzlu?un çok boyutlu do?as?n? yakalad???n? ve böylece klinisyenlere ve ara?t?rmac?lara daha detayl? bir de?erlendirme imkan? sundu?unu göstermektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Type: Uyarlama

Format: 7 madde, 5'li Likert derecelendirme (0 = Hiçbiri / Yok, 4 = Çok ?iddetli / Çok Fazla)

Language Available: Türkçe (Türk Adaptasyonu için)

Population Group: Klinik ve Genel Popülasyon

Age Group: Yeti?kinler

Population Details: Türk örneklemi üzerinde psikometrik özellikleri incelenmi?tir. Özellikle uyku bozuklu?u ?ikayeti olan bireylerin de?erlendirilmesinde kullan?l?r.

Test Methodology: Öz bildirim ölçe?i. Bireylerin son 2 hafta içerisindeki uykusuzluk semptomlar? hakk?ndaki alg?lar?n? ve deneyimledikleri stres düzeyini de?erlendirmeyi içerir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin Türk örneklemindeki uyarlama çal??mas? 2010 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in orijinal versiyonu Dr. Charles Morin taraf?ndan geli?tirilmi?tir. Akademik ve klinik kullan?m için izin ve telif haklar? konusunda orijinal yazarlar?n veya yay?nc? kurulu?lar?n yönergelerine ba?vurulmas? tavsiye edilir.

Kaynakça

Boysan, M., Güleç, M., Be?iro?lu, L. ve Kalafat, T. (2010). Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*, 248-252.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: uykusuzluk-siddeti-indeksi-toad.pdf

Bu uyarlama çal??mas?na ait ResearchGate ba?lant?s? a?a??dad?r: researchgate.net

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi Maddeleri

Ölçek toplam 7 maddeden olu?maktad?r ve 5'li Likert (0-4) sistemiyle derecelendirilir. Maddeler iki alt boyutta incelenir:

Günlük ??levsellik: Uyku sorununun neden oldu?u stres düzeyi

Uyku Kalitesi: uykuya geçi?te zorluklar

ARABPSYCHOLOGY.COM