

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32381>

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 amacıyla geli?tirilmif?, 7 maddeden olu?an kısa bir öz bildirim ölç?üdür. Ölçek, uluslararası 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 hızlı ve etkili bir şekilde de?erlendirme imkanı sunmaktadır.

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 Uyarlaması)

Amaç

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin temel amacı, klinik ve ara?tırma ortamlar?nda bireylerin algıladığı uykusuzluk ?ikayetlerinin ?iddetini ve bu ?ikayetlerin neden oldu?u genel huzursuzluk ve bozulmayı ölçmektir. Ölçek, özellikle uykuya dalma, uykuyu sürdürme, sabah erken uyanma ve bu sorunlardan kaynaklanan günlük ya?amdaki i?levsellik kaybı gibi temel alanları de?erlendirir.

Bu araç, uykusuzluk tanısı konmuş bireylerde tedavi öncesi ve sonrası semptom ?iddetindeki de?işimleri izlemek için idealdir. 5'li Likert derecelendirme sistemi sayesinde, semptomların s?f?r (yok) ile ?iddetli (4) arasındaki derecesini kolayca nicelleştirerek klinik ilerlemeyi takip etmeyi sağlar.

Yapı

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi, uykusuzluk olgusunu bilişsel ve davranışsal yönleriyle ele alan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Türk uyarlama çal??mas?nda, ölçek toplam 7 maddeden oluşmakta ve iki temel alt boyutta toplanmaktadır. Bu alt boyutlar, uykusuzluğun hem temel semptomları hem de psikososyal etkilerini kapsamaktadır.

Günlük ??levsellik: Bu alt boyut, uyku sorununun neden oldu?u genel stres düzeyi, ruh hali ve günlük aktiviteleri ger?ekle?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 ge?i?te zorluklar, gece boyunca uyanmalar ve sabah erken uyanma gibi temel uyku bozuklu?u semptomlar?n?n subjektif ?iddetini ölçer.

Geçerlik

Boysan ve arkadaşlar? (2010) tarafından ger?ekle?tirilen Türk örnekleme çal??mas?, ölçenin yap?sal geçerlili?ini destekleyen bulgular sunmu?tur. Bu çal??ma, ölçenin ölçmeyi amaçlad??? uykusuzluk ?iddeti yap?s?n? tutarlı 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.

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

Güvenirlik

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

Orijinal kaynakta spesifik Güvenirlik katsay?lar? (örneğin, Cronbach Alfa de?eri) do?rudan sunulmam?? olsa da, uyarlama çal??mas?n?n yayınlanmas?, ölçenin Türk popülasyonunda güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullan?labilece?ini i?aret etmektedir. Genellikle bu tür k?sa ölçeklerde yüksek iç tutarlılık de?erleri beklenir.

Faktör Analizi

Türk örnekleminde yapılan faktör analizi, ölçenin 7 maddesinin iki temel faktör altında topland???n? ortaya koymu?tur. Bu iki faktörlü yapı, 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 adlandırılm??t?r.

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

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 örnekleminde psikometrik özellikleri incelenmiştir. Özellikle uyku bozukluğu ?ikayeti olan bireylerin de?erlendirilmesinde kullanılır.

Test Methodology: Öz bildirim ölçe?i. Bireylerin son 2 hafta içerisindeki uykusuzluk semptomları hakkındaki algıları ve deneyimledikleri stres düzeyini de?erlendirmeyi içerir.

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi'nin Türk örneklemindeki uyarlama çalışması 2010 yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu Dr. Charles Morin tarafından geliştirilmiştir. Akademik ve klinik kullanım için izin ve telif hakları konusunda orijinal yazarları veya yayıncı kuruluşları yönergelerine başvurulması 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.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [uykusuzluk-siddeti-indeksi-toad.pdf](#)

Bu uyarlama çalışmasına ait ResearchGate bağlantısı aşağıdadır: [researchgate.net](#)

Uykusuzluk ?iddeti ?ndeksi Maddeleri

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

Günlük ?levsellik: Uyku sorununun neden olduğu stres düzeyi

Uyku Kalitesi: uykuya geçişte zorluklar