

Çocuk Uyku AI??kanl?klar? Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çocuk Uyku AI??kanl?klar? Anketi*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18795>

Özet

Çocuk Uyku Alışkanlıklar? Anketi (ÇUAA), çocuklarda yaygın olarak görülen uyku alışkanlıkların ve uyku problemlerini sistematik olarak de?erlendirmek amacıyla geli?tirilm? bir uyarlama ölçe?idir. Bu ölçek, çocukluk dönemi uyku bozukluklarının çe?itli boyutlarını (örn. uykuya geçi? zorlukları, parasomniler, gündüz uykululu?u ve solunum bozuklukları) ölçmek üzere tasarlanmıştır. Ölçe?in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ne?e Perdahlı Fi? ve arkadaşları tarafından yapılmış olup, psikometrik özelliklerinin Türk popülasyonunda da yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. ÇUAA, klinisyenler ve araştırmacılar için çocukların uyku sağlığı hakkında kapsamlı bilgi sağlayan önemli bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Çocuk uyku alışkanlıkları, uyku bozuklukları, parasomni, uyku anksiyetesi, faktör analizi, Cronbach Alfa, psikometrik özellikler.

Yazarlar

Ne?e PERDAHLI F??, Arman ARMAN, Pınar AY, Ayşe TOPUZOLU, A. Serdar GÜLER, S. Göksu ?MREN, Meral BERKEM

Amaç

Çocuk Uyku Alışkanlıklar? Anketinin temel amacı, çocuklarda uykuya özgü davranışsal ve fizyolojik sorunları, uyku düzenlerini ve alışkanlıklarını standardize edilmiş bir formatta de?erlendirmektir. Bu ölçek, uyku bozukluklarının erken teşhisine ve uygun klinik müdahalelerin planlanmasına yardımcı olmak için geli?tirilmiştir.

Ölçe?in Türkçe uyarlaması, Türk çocuklarının uyku profillerini kültürel bağlamda geçerli ve güvenilir bir şekilde incelemek üzere yapılmıştır. Bu sayede, Türkiye'deki çocuk psikiyatrisi ve pediatri alanlarında uyku sağlığı araştırmalarına katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Yapı

Çocuk Uyku Alışkanlıklar? Anketi, çocukların uyku kalitesini ve miktarını etkileyen çe?itli alt boyutları ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Ölçek, özellikle uyku başlangıcı, uykunun sürdürülmesi, solunumla ilgili sorunlar, anormal uyku davranışları (parasomniler) ve gündüz i?levselli?i üzerindeki etkileri gibi alanlara odaklanmaktadır.

Yapılan faktör analizi sonuçları, ölçe?in 11 farklı faktöre ayrıldığını göstermiştir. Bu faktörler, sabah uyanma zorluğu, uyku bölünmesi ile ilgili parasomniler, uyku kaygısı ve uykuda solunum

bozuklu?u gibi klinik olarak önemli uyku bile?enlerini kapsamaktadır. Bu alt gruplar, çocuklardaki uyku problemlerinin do?as?n? ayr?nt?l? olarak anlamay? salamaktadır.

Geçerlik

Çocuk Uyku AI??kanl?klar? Anketinin geçerlilik çal??mas?, yap? geçerlili?ini incelemek üzere faktör analizi kullan?larak gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçek maddelerinin toplam varyans?n %57.3'ünü aç?klayan 11 faktör altında toplandı?? tespit edilmiştir.

Bu 11 faktör, ölçe?in teorik yap?s?n? destekler nitelikte olup, en yüksek varyans? aç?klayan faktörler ?unlardır: Birinci faktör olan '**Sabah zor uyanma**' (varyans?n %13.9'u), ikinci faktör '**Uykunun bölünmesi ile ilgili parasomniler**' (varyans?n %7.2'si) ve üçüncü faktör '**Uyku kayg?s?**' (varyans?n %6.3'ü). Bu sonuçlar, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? farklı uyku problem alanlar?n? ba?ar?yla ay?rabildi?ini göstermektedir.

Güvenilirlik

Ölçe?in iç tutarlıl???, **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak değerlendirilmiştir. Hesaplanan güvenilirlik katsay?s? **0.78** olarak bulunmuştur, bu de?er sosyal bilimler ölçekleri için kabul edilebilir düzeyde iyi bir iç tutarlıl??a i?aret etmektedir.

Ayr?ca, ölçe?in zamana kar?? tutarlıl??n? ölçmek amacıyla **Test-Tekrar Test** yöntemi uygulanm??tır. İlk ve son test arasındaki korelasyon katsay?s? **0.81** olarak hesaplanm??tır. Bu yüksek korelasyon, ölçe?in ölçtü?ü yap?n?n zaman içinde stabil oldu?unu ve tekrar uygulandı??nda benzer sonuçlar verdi?ini göstermektedir. Test-tekrar test sonuçlarına göre, ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlaml? bir fark saptanmam??tır.

Faktör Analizi

Yap?lan faktör analizi, Çocuk Uyku AI??kanl?klar? Anketinin 11 alt boyuttan olu?tu?unu ortaya koymuştur. Bu faktörler ve aç?klad?klar? varyans yüzdeleri a?a??daki gibidir:

Birinci Faktör (Sabah Zor Uyanma): Faktör yükleri 0.66-0.77 arasında de?imekte ve toplam varyans?n %13.9'unu aç?klamaktadır.

İkinci Faktör (Uykunun Bölünmesi ile İlgili Parasomniler): Faktör yükleri 0.54-0.69 arasında de?imekte ve toplam varyans?n %7.2'sini aç?klamaktadır.

Üçüncü Faktör (Uyku Kayg?s?): Faktör yükleri 0.60-0.81 arasında de?imekte ve toplam varyans?n %6.3'ünü aç?klamaktadır.

Dördüncü Faktör (Uykuda Solunumun Bozulmas?): Faktör yükleri 0.67-0.75 arasında

de?i?mekte ve toplam varyans?n %5.3'ünü aç?klamaktadır.

Be?inci Faktör (Di?er Parasomniler): Faktör yükleri 0.60-0.67 aras?nda de?i?mekte ve toplam varyans?n %4.7'sini aç?klamaktadır.

Alt?nc? Faktör (Sabah Uyanma ?ekli): Faktör yükleri 0.78 ve 0.82 olup, toplam varyans?n %3.8'ini aç?klamaktadır.

Yedinci Faktör (Uyku Miktar?): Faktör yükleri 0.66-0.73 aras?nda de?i?mekte ve toplam varyans?n %3.5'ini aç?klamaktadır.

Sekizinci Faktör (Uykuya Geçi?): Faktör yükleri 0.69 ve 0.72 olarak saptanm?? olup, toplam varyans?n %3.3'ünü aç?klamaktadır.

Dokuzuncu Faktör (Ba?kalar?yla Yatma ?htiyac?): Faktör yükleri 0.59 ve 0.74 olarak bulunmu? olup, toplam varyans?n %3.2'sini aç?klamaktadır.

Onuncu Faktör (Gündüz Uykululu?u): Faktör yükleri 0.71 ve 0.74 olarak saptanm?? olup, toplam varyans?n %3.1'ini aç?klamaktadır.

On Birinci Faktör (Gece Alt?n? Islatma - Enürezis): Faktör yükleri 0.63 ve 0.67 olarak saptanm?? olup, toplam varyans?n %3'ünü aç?klamaktadır.

Ölçek Yap?s?

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Adaptasyon)

Format: Çok Boyutlu Anket

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Çocuklar (Ebeveyn veya bak?c? raporu baz al?narak)

Ya? Grubu: Çal??man?n orijinal referans?nda belirtilmese de, genellikle Çocuk Uyku Alışkanlıklar? Anketleri okul öncesi ve okul ça?? çocuklar?n? (yakla??k 4-10 ya?) hedef al?r.

Popülasyon Detaylar?: Türkçe uyarlama çal??mas?, Türkiye'deki bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ebeveyn veya bak?c? taraf?ndan doldurulan öz-bildirim tarz?nda bir ankettir.

Anahtar Kelimeler

Uyku sa?l???, çocuk psikiyatrisi, test-tekrar test, Likert ölçe?i, uyku ba?lang?c?, enürezis, uyku

süresi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Neşe PERDAHLI F.

Yazar ORCID Tanımları: Belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: Belirtilmemiştir.

Yazın Adresi: nepfis@yahoo.com

İzinler & Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarılma Çalışması): 2010

Derecelendirme: Maddeler, 3'lü Likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir (genellikle, bazen ve nadiren).

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım ve izin koşulları için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Fis, N. P., Arman, A., Ay, P., Topuzoglu, A., Güler, A. S., Imren, S. G., ... & Berkem, M. (2010). Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 151-160.

Ölçeğin orijinal PDF dokümanı aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [cocuk-uyku-aliskanliklari-anketi-toad.pdf](#)

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi Maddeleri

Sabahları Zor Uyanma (4 m): Keyifsiz bir şekilde uyanır.

Uykunun Bölünmesi (5 m): Uykudan bir kereden fazla uyanır.

Uyku Anksiyetesi (3 m): Karanlıkta uyumaktan korkar.

Uykuda Solunumun Bozulması (3 m): Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir.

Parasomni (3 m): Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder.

Sabahları Uyanma Etkili (2 m): Sabahları kendiliğinden uyanır.

Uykü Süresi (3 m): Yeterli miktarda uyur.

Uykuya Geçi? (2 m): Yatt?ktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar.

Ba?kalar?yla Yatma ?htiyac? (2 m): Anne-babas?n?n ya da karde?inin yata??nda uykuya dalar.

Güniçi Uykululuk (2 m): Televizyon seyrederken

Alt?n? Islatma (2 m): Gece yata??n? ?slat?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM