Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18795

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketi (ÇUAA), çocuklarda yayg?n olarak görülen uyku al??kanl?klar?n? ve uyku problemlerini sistematik olarak de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi? bir uyarlama ölçe?idir. Bu ölçek, çocukluk dönemi uyku bozukluklar?n?n çe?itli boyutlar?n? (örn. uykuya geçi? zorluklar?, parasomniler, gündüz uykululu?u ve solunum bozukluklar?) ölçmek üzere tasarlanm??t?r. Ölçe?in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çal??mas?, Ne?e Perdahl? Fi? ve arkada?lar? taraf?ndan yap?lm?? olup, psikometrik özelliklerinin Türk popülasyonunda da yeterli düzeyde oldu?unu göstermi?tir. ÇUAA, klinisyenler ve ara?t?rmac?lar için çocuklar?n uyku sa?l??? hakk?nda kapsaml? bilgi sa?layan önemli bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Çocuk uyku al??kanl?klar?, uyku bozukluklar?, parasomni, uyku anksiyetesi, faktör analizi, Cronbach Alfa, psikometrik özellikler.

Yazarlar

Ne?e PERDAHLI F??, Arman ARMAN, P?nar AY, Ay?e TOPUZO?LU, A. Serdar GÜLER, S. Göksu ?MREN, Meral BERKEM

Amaç

Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketinin temel amac?, çocuklarda uykuya özgü davran??sal ve fizyolojik sorunlar?, uyku düzenlerini ve al??kanl?klar?n? standardize edilmi? bir formatta de?erlendirmektir. Bu ölçek, uyku bozukluklar?n?n erken te?hisine ve uygun klinik müdahalelerin planlanmas?na yard?mc? olmak için geli?tirilmi?tir.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, Türk çocuklar?n?n uyku profillerini kültürel ba?lamda geçerli ve güvenilir bir ?ekilde incelemek üzere yap?lm??t?r. Bu sayede, Türkiye'deki çocuk psikiyatrisi ve pediatri alanlar?nda uyku sa?l??? ara?t?rmalar?na katk?da bulunulmas? amaçlanm??t?r.

Yap?

Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketi, çocuklar?n uyku kalitesini ve miktar?n? etkileyen çe?itli alt boyutlar? ölçen çok boyutlu bir yap?y? temsil eder. Ölçek, özellikle uyku ba?lang?c?, uykunun sürdürülmesi, solunumla ilgili sorunlar, anormal uyku davran??lar? (parasomniler) ve gündüz i?levselli?i üzerindeki etkileri gibi alanlara odaklanmaktad?r.

Yap?lan faktör analizi sonuçlar?, ölçe?in 11 farkl? faktöre ayr?ld???n? göstermi?tir. Bu faktörler, sabah uyanma zorlu?u, uyku bölünmesi ile ilgili parasomniler, uyku kayg?s? ve uykuda solunum

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

Geçerlik

Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketinin geçerlilik çal??mas?, yap? geçerlili?ini incelemek üzere faktör analizi kullan?larak gerçekle?tirilmi?tir. Analiz sonucunda, ölçek maddelerinin toplam varyans?n %57.3'ünü aç?klayan 11 faktör alt?nda topland??? tespit edilmi?tir.

Bu 11 faktör, ölçe?in teorik yap?s?n? destekler nitelikte olup, en yüksek varyans? aç?klayan faktörler ?unlard?r: 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??? farkl? uyku problem alanlar?n? ba?ar?yla ay?rabildi?ini göstermektedir.

Güvenilirlik

Ölçe?in iç tutarl?l???, **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak de?erlendirilmi?tir. Hesaplanan güvenilirlik katsay?s? **0.78** olarak bulunmu?tur, bu de?er sosyal bilimler ölçekleri için kabul edilebilir düzeyde iyi bir iç tutarl?l??a i?aret etmektedir.

Ayr?ca, ölçe?in zamana kar?? tutarl?l???n? ölçmek amac?yla **Test-Tekrar Test** yöntemi uygulanm??t?r. ?lk ve son test aras?ndaki korelasyon katsay?s? **0.81** olarak hesaplanm??t?r. Bu yüksek korelasyon, ölçe?in ölçtü?ü yap?n?n zaman içinde stabil oldu?unu ve tekrar uyguland???nda benzer sonuçlar verdi?ini göstermektedir. Test-tekrar test sonuçlar?na göre, ortalamalar aras?nda istatistiksel olarak anlaml? bir fark saptanmam??t?r.

Faktör Analizi

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

Birinci Faktör (Sabah Zor Uyanma): Faktör yükleri 0.66-0.77 aras?nda de?i?mekte ve toplam varyans?n %13.9'unu aç?klamaktad?r.

?kinci Faktör (Uykunun Bölünmesi ile ?lgili Parasomniler): Faktör yükleri 0.54-0.69 aras?nda de?i?mekte ve toplam varyans?n %7.2'sini aç?klamaktad?r.

Üçüncü Faktör (Uyku Kayg?s?): Faktör yükleri 0.60-0.81 aras?nda de?i?mekte ve toplam varyans?n %6.3'ünü aç?klamaktad?r.

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

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?klamaktad?r.

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

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

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

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

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

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

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 Al??kanl?klar? 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 gerçekle?tirilmi?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

ARABPSYCHOLOGY.COM

süresi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ne?e PERDAHLI F??

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresleri: Belirtilmemi?tir.

Yaz??ma Adresi: nepfis@yahoo.com

?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama Çal??mas?): 2010

Derecelendirme: Maddeler, 3'lü Likert tipi bir ölçek kullan?larak de?erlendirilmektedir (genellikle, bazen ve nadiren).

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? ve izin ko?ullar? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

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

Ölçe?in orijinal PDF doküman? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: cocuk-uyku-aliskanliklari-anketi-toad.pdf

Çocuk Uyku Al??kanl?klar? Anketi Maddeleri

Sabahlar? Zor Uyanma (4 m): Keyifsiz bir ?ekilde uyan?r.

Uykunun Bölünmesi (5 m): Uykudan bir kereden fazla uyan?r.

Uyku Anksiyetesi (3 m): Karanl?kta uyumaktan korkar.

Uykuda Solunumun Bozulmas? (3 m): Uyku s?ras?nda sanki nefes almas? duruyor gibidir.

Parasomni (3 m): Uyku s?ras?nda huzursuzdur ve çok hareket eder.

Sabahlar? Uyanma ?ekli (2 m): Sabahlar? kendili?inden uyan?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Uyku 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