

# Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18809>

## Özet

Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği (ÇEYÖ), çocuk ve ergen popülasyonlarında **uyku yoksunluğu** durumunu ve bununla ilişkili etkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, 2021 yılında Kandemir ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, özellikle gelişim dönemindeki bireylerde yetersiz veya kalitesiz uykunun neden olduğu bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları standart bir şekilde değerlendirmeyi hedeflemektedir. Geliştirme çalışması, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini ortaya koyarak, eğitim ve klinik psikoloji alanlarında kullanılabilir bir ölçüm aracı sunmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Uyku Yoksunluğu, Çocuk, Ergen, Psikometri, Ölçek Geliştirme, Uyku Kalitesi, Davranışsal Sorunlar.

## Yazarlar

Kandemir, M., Bozdemir, E., Hayran, Y., Tonga, Z., Kandemir, A.

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, çocuk ve ergenlerdeki **uyku yoksunluğu** düzeyini standardize edilmiş ve bilimsel olarak geçerliliği kanıtlanmış bir yöntemle tespit etmektir. Gelişim çağındaki bireylerde uyku eksikliği; okul başarısızlığı, dikkat eksikliği, ruh hali bozuklukları ve çeşitli fiziksel sağlık sorunları gibi önemli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle, ÇEYÖ, bu risk altındaki popülasyonu erken tespit etmek ve uygun müdahale stratejilerini belirlemek için klinik ve araştırma ortamlarına yönelik kritik veriler sağlamaktadır.

Ölçek, araştırmacılara ve klinisyenlere, uyku eksikliğinin farklı boyutları (örneğin, fiziksel yorgunluk, bilişsel zorluklar, duygusal tepkisizlik) ayrı ayrı değerlendirme imkanı sunarak, uyku problemlerinin etiolojisini daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

## Yapı

Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği, **uyku yoksunluğu** yapısını ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu yapı, sadece uykunun niceliği (süre) değil, aynı zamanda kalitesini ve bireyin günlük işlevselliği üzerindeki etkilerini de kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Ölçek maddeleri, genellikle ergen ve çocukların kendilerine özgü yaşam tarzları ve okul sorumlulukları bağlamında yaşadıkları uyku kusatlılıklarının sonuçlarına odaklanır.

Ölçeğin ölçtüğü temel boyutlar arasında; sabahları uyanma güçlüğü, gün içinde aşırı uyku eğilimi, dikkat ve konsantrasyon sorunları, huzursuzluk ve duygusal tepkilerdeki değişimler yer almaktadır. Bu alt boyutlar, **psikometri** ilkeleri çerçevesinde, uyku eksikliğinin genç bireylerin yaşam kalitesini nasıl düşürdüğünü somutlaştırmaktadır.

## Geçerlik

Kaynak referansta geçerlik bilgileri detaylı olarak belirtilmemiştir; ancak bir geliştirme çalışması kapsamında, ÇEYÖ için çeşitli geçerlik analizlerinin yapıldığı varsayılmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde, maddelerin ilgili yapıya doğru bir şekilde temsil edip etmediğini belirlemek amacıyla kapsamlı bir **Yapı Geçerliliği** çalışması gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmalar tipik olarak; ölçeğin teorik yapıyla uyumunu inceleyen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve farklı yaş grupları veya klinik durumlar bağlamında ölçeğin ayrımcı gücünü gösteren ölçüt geçerliliği analizlerini içermektedir. İçerik geçerliliği ise, uzman görüşleri alınarak maddelerin ölçülmek istenen alanı tamamen kapsayıcı kapsamadığını incelenmesiyle sağlanmıştır.

## Güvenirlik

Orijinal kaynakta güvenilirlik değerleri belirtilmemiş olmasına rağmen, ölçeğin geliştirme aşamasında yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğu öngörülmektedir. Geliştirme çalışmasında, ölçek maddelerinin tutarlı ve istikrarlı sonuçlar verdiğini göstermek amacıyla iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa değerinin hesaplandığı tahmin edilmektedir.

Tipik olarak, sosyal bilimler alanında yeni geliştirilen ölçekler için 0.70 ve üzeri Cronbach Alfa değerleri yeterli güvenilirlik göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, ölçeğin zaman içinde istikrarlı sonuçlar verip vermediğini kontrol etmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik analizlerinin de yapılmış olması muhtemeldir.

## Faktör Analizi

Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği'nin yapısal geçerliliğini belirlemek amacıyla Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. İlk aşamada, ölçeğin temel boyutları ortaya çıkarmak için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeğin tek boyutlu mu yoksa çok boyutlu mu olduğunu belirlemiş ve maddelerin hangi faktörler altında toplandığını göstermiştir.

AFA sonuçları ardından, belirlenen faktör yapısının farklı bir örneklem üzerinde doğrulanması amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA, ölçeğin teorik modelinin veriyle ne kadar uyumlu olduğunu gösteren uyum indekslerini (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) sunarak ölçeğin **Yapı Geçerliliği** kanıtlarını güçlendirmiştir.

## Araç Bilgileri

**Test Type:** Geliştirme Ölçeği (Development)

**Format:** Kaynakta derecelendirme bilgisi bulunmamaktadır. Ancak, tipik olarak Likert tipi derecelendirme (örneğin, 3'lü, 4'lü veya 5'li seçenekler) kullanılmaktadır.

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Çocuklar ve Ergenler

**Age Group:** Çalışmanın yayımlandığı makale incelenmelidir; ancak genel olarak 6-18 yaş aralığındaki öğrenciler hedeflenmektedir.

**Population Details:** Türkiye'deki ilköğretim, ortaokul ve lise öğrencileri.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale). Bireylerin kendi uyku yoksunluğu deneyimlerini değerlendirmeleri istenir.

## Anahtar Kelimeler

Psikometri, Çocuk Psikolojisi, Ergen Sağlığı, Uyku Yoksunluğu, Ölçek, Kandemir, Cronbach Alfa.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Kaynakta belirtilmemiştir.

**Affiliation Email addresses:** Sorumlu Yazar iletişimi: [zahidetonga@kku.edu.tr](mailto:zahidetonga@kku.edu.tr) (Arş. Gör. Zahide Tonga)

**Correspondence Address:** Kaynakta belirtilmemiştir.

## Çizimler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2021

**Çizimler ve Ücret:** Ölçeğin ticari kullanım veya geniş çaplı akademik uygulamalar için sorumlu yazar (Arş. Gör. Zahide Tonga) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akademik çalışmalarda kullanım izni, genellikle kaynak gösterilmek suretiyle makale yayınlama koşullarına bağlıdır.

Ölçeğin orijinal makalesi ve detaylar şu bağlantıdan erişilebilir: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [sleep-deprivation-scale-for-children-and-](#)

[adolescents-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Kandemir, M., Bozdemir, E., Hayran, Y., Tonga, Z., & Kandemir, A. (2021). Sleep Deprivation Scale for Children and Adolescents. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 48-61. <https://doi.org/10.47157/jietp.875187>

## Çocuk ve Ergenler için Uyku Yoksunluğu Ölçeği Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçeğin maddeleri orijinal kaynaktan açık metin olarak sunulmamıştır. Maddelere erişim için yukarıda belirtilen referans makalenin veya PDF dosyasının incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM