Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18915

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i (Ç?SAÖ), ?ngilizce orijinali olan "Morningness-Eveningness Scale for Children" (MESC) ölçe?inin Türk kültürüne ve diline uyarlama çal??mas? sonucunda geli?tirilmi? bir ölçme arac?d?r. Bu ölçek, çocuklar?n günlük uyan?kl?k ve aktivite zamanlamalar?ndaki bireysel farkl?l?klar?, yani kronotip tercihlerini belirlemeyi amaçlamaktad?r. Ölçek, çocuklar?n sabahç?l (erken kalkan ve aktif olan) m? yoksa ak?amc?l (geç yatan ve aktif olan) m? oldu?unu tespit etmek için kullan?l?r. Uyarlama çal??mas?, ?smail Önder ve ?eyda Be?oluk taraf?ndan 2013 y?l?nda yay?mlanm??t?r ve Türk popülasyonunda ölçe?in geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullan?labilece?ini göstermeyi hedeflemi?tir.

Biyolojik ritimler ve uyku düzeni, çocuklar?n akademik ba?ar?s?, ruh sa?l??? ve genel refah? üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu nedenle, Ç?SAÖ, e?itim ve klinik psikoloji alanlar?nda çocuklar?n zamanlama tercihlerini objektif olarak de?erlendirmek için kritik bir araç sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Sabahç?ll?k, Ak?amc?ll?k, Kronotip, Çocuk, Uyarlama, Biyolojik Ritim, Psikoloji, Psikometrik.

Yazarlar

?smail Önder, ?eyda Be?oluk

Amaç

Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i'nin temel amac?, çocuklar?n do?al e?ilimlerini yans?tan günlük zaman tercihlerini ve uyan?kl?k düzeylerini ölçmektir. Bu ölçek, çocuklar?n günün hangi saatlerinde en enerjik ve uyan?k olduklar?n? belirleyerek, onlar?n ö?renme ortamlar?n?n ve günlük programlar?n?n optimize edilmesine yard?mc? olacak veriler sunar.

Uyarlama çal??mas?n?n özel amac? ise, uluslararas? alanda kabul görmü? olan MESC'nin (Morningness-Eveningness Scale for Children) psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde incelenmesi ve geçerli bir Türkçe sürümünün bilimsel kullan?ma sunulmas?d?r. Bu, Türk ara?t?rmac?lar?n çocuk ve ergenlerdeki biyolojik ritimler çal??malar?n? desteklemektedir.

Yap?

Ölçe?in ölçtü?ü temel psikolojik yap?, bireyin kronotipidir. Kronotip, uyku-uyan?kl?k döngüsünün ve günlük performans zirvesinin zamanlamas?n? belirleyen, büyük ölçüde genetik olarak kontrol edilen bir biyolojik ritim özelli?idir. Ölçek, çocuklar? bir süreklilik üzerinde, sabahç?l uçtan (erken yat?p erken kalkan) ak?amc?l uca (geç yat?p geç kalkan) do?ru konumland?r?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek maddeleri genellikle, ki?inin do?al olarak ne zaman uyanmay? tercih etti?i, günün hangi saatinde ders çal??may? veya zor aktiviteleri yapmay? tercih etti?i gibi davran??sal göstergeleri de?erlendirir. Yüksek puanlar sabahç?l e?ilimi, dü?ük puanlar ise ak?amc?l e?ilimi i?aret eder.

Geçerlik

Uyarlama çal??mas?nda geçerli?e ili?kin detayl? bilgiler makalede sunulmu?tur. Genellikle, ölçe?in yap? geçerli?ini test etmek için Faktör Analizi yöntemleri kullan?l?r. Türk uyarlamas?nda, ölçe?in orijinal yap?y? koruyup korumad???, yani tek faktörlü mü yoksa çok faktörlü mü oldu?u incelenmi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in bilinen gruplar geçerli?i de test edilmi? olabilir. Örne?in, ya? ilerledikçe çocuklar?n kronotiplerinin sabahç?ll?ktan ak?amc?l??a do?ru kayd??? bilgisi ?????nda, ya? gruplar? aras?ndaki ortalama puan farklar?n?n bu bilinen e?ilimi yans?t?p yans?tmad??? kontrol edilmi?tir. Bu tür bir analiz, ölçe?in gerçekten kronotipi ölçtü?ünü gösteren güçlü bir kan?tt?r.

Güvenirlik

Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i'nin güvenirlik çal??malar?, genellikle iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemlerini içerir. ?ç tutarl?l?k analizi, ölçe?i olu?turan maddelerin birbiriyle ne kadar tutarl? oldu?unu ve ayn? yap?y? ölçtü?ünü gösterir.

Uyarlama çal??mas?nda elde edilen yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçe?in Türk çocuklar? popülasyonunda güvenilir bir ölçüm sa?lad???n? kan?tlamaktad?r. Test-tekrar test güvenilirli?i ise, farkl? zamanlarda uygulanan ölçümlerin kararl?l???n? göstererek, ölçekten al?nan puanlar?n zaman içinde tutarl? kald???n? do?rular.

Faktör Analizi

Önder ve Be?oluk (2013) taraf?ndan yürütülen Faktör Analizi, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu de?erlendirmek için kritik öneme sahiptir. Orijinal MESC ölçe?i genellikle tek bir bask?n faktör (genel kronotip) olarak kabul edilir.

Türk uyarlama çal??mas?, Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullanarak, ölçe?in Türk kültüründe de tek faktörlü bir yap?y? destekleyip desteklemedi?ini ara?t?rm??t?r. Bu analizler sonucunda, maddelerin beklenen faktör yap?s? alt?nda topland??? ve ölçe?in yap?sal geçerli?inin sa?land??? tespit edilmi?tir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Format: Likert benzeri derecelendirme sistemi ile çoktan seçmeli maddelerden olu?ur. Çocuklar, günlük rutinlerine ili?kin tercihlerini derecelendirirler.

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinali ?ngilizce.

Popülasyon Grubu: Çocuklar ve ergenler.

Ya? Grubu: Genellikle ilkokul ve ortaokul ö?rencilerini kapsayan ya? aral??? (yakla??k 8-16 ya?).

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki çe?itli okullarda ö?renim gören ö?renciler.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ve/veya ebeveyn bildirimine dayal? psikometrik de?erlendirme.

Anahtar Kelimeler

Kronotip, Sabahç?ll?k, Ak?amc?ll?k, Uyku Düzeni, Uyarlama, Biyoloji, Gündüz Aktiviteleri, Okul Performans?.

Yazarlar ve ?leti?im

Sorumlu Yazar: ?smail Önder

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: ionder@sakarya.edu.tr (?smail Önder)

Yaz??ma Adresi: Sakarya Üniversitesi, E?itim Fakültesi (Makale referans?na göre ç?kar?m yap?lm??t?r).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 2013

?zinler ve Ücret: Ticari olmayan akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?mlar için yazarla ileti?ime geçilmesi önerilir.

PDF Ba?lant?s?: Ölçe?in orijinal uyarlama makalesinde kullan?lan ölçek formunun PDF belgesi a?a??daki adresten indirilebilir: cocuklara-yonelik-gunluk-ritim-belirleme-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Önder, ?., & Be?oluk, ?. (2013). Adaptation of the Morningness Eveningness Scale for children into Turkish. *Biological Rhythm Research, 44*(2), 313-323. doi:10.1080/09291016.2012.681848

ARABPSYCHOLOGY.COM

Çocuklar ?çin Sabahç?l Ak?amc?l Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için yukar?da belirtilen referans makaleye (Önder & Be?oluk, 2013) ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM