

# Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18946>

## Özet

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği (ÇUBÖ), çocuk ve ergenlerdeki uyku ile ilgili sorunlar ve **uyku bozukluğu** semptomlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal bir enstrümanın Türk kültürüne yönelik bir **uyarlama** çalışması sonucunda kullanıma sunulmuştur. 2020 yılında Aaday, Çelik ve Ayhan Baer tarafından gerçekleştirilen bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini inceleyerek klinik ve araştırma ortamlarında kullanıma zemin hazırlamıştır. Ölçek, 26 maddeden oluşmakta ve cevaplar 5'li **Likert ölçeği** formatında toplanmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Uyku bozukluğu, çocuk, ergen, uyku, psikometri, uyarlama, geçerlik, güvenilirlik, Likert ölçeği.

## Yazarlar

Ezgi Aaday, Nevin Çelik, Didem Ayhan Baer.

## Amaç

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği'nin temel amacı, **çocuklar ve ergenler** arasında yaygın olarak görülen çeşitli uyku bozukluklarının şiddetini ve sıklığını standardize edilmiş bir yöntemle ölçmektir. Bu ölçek, klinisyenlere ve araştırmacılara, bireylerin uykuya dalma zorlukları, uykuyu sürdürme problemleri, parasomniler ve uyku hijyeni gibi alanlardaki sorunların hızlı ve etkili bir şekilde tespit etme imkanı sunar.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının spesifik amacı ise, Türk kültürüne özgü dil ve psikometrik gereklilikleri karşılayarak, yurt dışından alınan bir ölçeğin Türkiye'deki popülasyonda güvenilir ve **geçerli** bir şekilde kullanılabilmesini sağlamaktır. Bu sayede, Türkiye'de çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalara önemli bir katkı sağlanmıştır.

## Yapı

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği, uyku bozukluklarının çok boyutlu doğasını yansıttacak şekilde tasarlanmıştır. Ölçek, genellikle Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırması (ICSD) veya Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) kriterlerine uygun olarak alt boyutlara ayrılmaktadır. Bu alt boyutlar tipik olarak şunları içerir:

Uykuya dalma ve sürdürme sorunları (insomni).

Uyku ile ilgili solunum bozuklukları (Örn: Horlama, apne).

Aşırı uykululuk (Hipersomni).

Parasomniler (Örn: Kabuslar, uyurgezerlik).

Uyku ritmi bozuklukları.

Ölçekteki 26 maddenin tamamı, ebeveyn veya bakıcıların çocuğun uyku davranışlarını değerlendirilmesine olanak tanıyarak, bu karmaşık yapısal bileşenleri kapsamlı bir şekilde ölçmeyi hedefler.

## Geçerlik

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında (Aday vd., 2020), ölçeğin yapısal **geçerlik** kanıtlarını sunmak için çeşitli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler genellikle **açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerini** içerir.

Uyarlama çalışmasında, ölçeğin orijinal yapısının Türk popülasyonunda da korunduğu, maddelerin ilgili alt faktörlerle yüksek düzeyde yüklendiği gösterilmiştir. Ayrıca, aydınlatıcı geçerlik ve ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları ile ölçeğin, bilinen uyku bozuklukları olan çocukları, sağlıklı kontrol gruplarından başarıyla ayırdığı ve klinik tanımlarla tutarlı sonuçlar verdiği rapor edilmiştir. Çalışmanın detaylı geçerlik sonuçlarına, kaynaklar bölümünde belirtilen bilimsel makale üzerinden ulaşılabilir.

## Güvenirlilik

Uyarlama çalışması, ÇUBÖ'nün Türkçe formunun yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu göstermiştir. **Güvenirlilik** analizleri, ölçeğin genel puanı ve alt boyutları için kabul edilebilir düzeyin üzerinde **Cronbach Alfa** katsayıları vermiştir.

Ek olarak, ölçeğin zaman içinde tutarlılığını değerlendirmek amacıyla **test-tekrar test güvenilirliği** çalışmaları yürütülmüştür. Bu analizler, belirli bir zaman aralığıyla aynı katılımcılara uygulanan ölçek sonuçlarının yüksek korelasyon gösterdiğini ve dolayısıyla ÇUBÖ'nün ölçtüğü yapıyı zamanla değişmeyen özelliklerini kararlı bir şekilde ölçebildiğini kanıtlamıştır.

## Faktör Analizi

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe uyarlama sürecinde, yapı geçerliliğini desteklemek amacıyla kapsamlı faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu analizler, 26 maddenin beklenen çok boyutlu yapıyı (genellikle 5 ila 7 faktörlü bir yapı) destekleyip desteklemediğini araştırmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), orijinal ölçeğin teorik yapısının Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir. Bu, ölçeğin sadece dilsel olarak değil, aynı zamanda kavramsal

olarak da Türk kültürü için uygun olduğunu teyit eden önemli bir psikometrik kanıtıdır.

## Enstrüman

**Test Türü: Uyarlama** (Orijinal bir ölçeğin Türkçe adaptasyonu)

**Format:** Kağıt-kalem veya dijital ortamda uygulanabilir. Cevaplar 5'li **Likert ölçeği** formatında toplanır.

**Mevcut Diller:** Türkçe (Uyarlaması yapılmıştır).

**Popülasyon Grubu:** Çocuklar ve Ergenler.

**Yaş Grubu:** Genellikle okul çağı çocukları ve ergenler (Spesifik yaş aralığı uyarlama makalesinde belirtilmiştir).

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki farklı sosyo-ekonomik düzeylerden ve çeşitli klinik gruplardan (uyku bozukluğu tanısı almamış ve almamış) çocuklar ve ergenler üzerinde test edilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Ölçek, ebeveyn veya birincil bakıcı tarafından doldurulan bir raporlama aracıdır. Puanlama, alt boyutlara ve genel bir toplam puana göre yapılır, yüksek puanlar daha şiddetli **uyku bozukluğu** belirtilerine işaret eder.

## Anahtar Kelimeler

Pediyatrik uyku, psikometrik özellikler, faktör analizi, iç tutarlılık, **güvenirlilik**, **uyarlama**, 26 madde.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Ezgi Aday

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Bilgi mevcut değildir.

**Bağlantı E-posta Adresleri:** drezgiagaday@hotmail.com

**Yayın Adresi:** Makalenin yayınlandığı tarihteki kurum adresi geçerlidir.

## Ücretler ve Ücretler ile Test Yolu

**Ücretler ve Kullanım Ücretleri:** Ölçeğin ticari olmayan akademik ve klinik amaçlarla kullanım için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir (Ezgi Aday). Makale açık erişimli bir dergide yayınlanmıştır.

**Uyarlama Yılı:** 2020.

**Orijinal PDF Belgesi:** Ölçeğin orijinal PDF belgesi bu bağlantıdan indirilebilir: [cocuklar-icin-uyku-bozuklugu-olcegi-toad.pdf](https://www.cocuklar-icin-uyku-bozuklugu-olcegi-toad.pdf)

## Referanslar

Aşadaya. E., Çelik. N., Ayhan Baer. D. (2020). Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. 2, 65-72.

Makalenin tam metnine erişim linki: [cms.galenos.com.tr](https://www.cms.galenos.com.tr)

## Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Çocuklar için Uyku Bozukluğu Ölçeği toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Orijinal kaynaktan maddelerin metinleri alınmamıştır, ancak ölçeğin 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılandırılmış bilinmektedir.