



Uyku ve Yaşam Tarzı Anketinin Geçerlik ve Güvenirliği

Validity and Reliability of the Sleep and Lifestyle Questionnaire

© Tuba Bay, © Ayşe Ergün*

Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, İstanbul, Türkiye
*Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı Adölesanlarda Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

Gereç ve Yöntem: Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi adölesanların uyku, televizyon ve bilgisayar alışkanlıklarını değerlendirmek üzere geliştirilmiş 12 sorudan oluşmaktadır. Anket toplam 1476 öğrenciye uygulandı ve dört hafta sonra 112 öğrenciye tekrar test yapıldı. Anketin kapsam geçerliği 10 uzmanın görüşü, yapı geçerliği ki-kare analizi ile değerlendirildi. Ankette yer alan soruların güvenilirliği için test-tekrar test yapıldı ve kategorik değişken için kappa, sıralı veriler için Spearman korelasyon analizi, sürekli değişkenler için uyuşum yüzdesi hesaplandı.

Bulgular: Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nin kapsam geçerliği indeksi 0,99 bulundu. Yapı geçerliği için yapılan ki-kare analizinde uyku süresi ortancanın altında olan öğrencilerin uykuya dalma ve uyanmada güçlük çekme ve okulda uykulu olma oranları istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu. Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nde kategorik değişken olan yatak odasında televizyona sahip olma test-tekrar test kappa değeri 0,84, sıralı değişken içeren 4 sorunun test-tekrar test korelasyonları 0,66-0,81 arasında ve sürekli değişken olan altı sorunun test-tekrar test uyuşum yüzdesi %50,9-84,8 arasında bulundu.

Sonuç: Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi geçerli ve güvenilir bir araç olarak bulundu. Anket okul sağlığı çalışmalarında adölesanların uyku alışkanlıkları ve uykuyu etkileyen yaşam tarzı faktörlerini değerlendirmek için kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Uyku, Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi, geçerlik, güvenilirlik

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the validity and reliability of the Turkish version of the Sleep and Lifestyle Questionnaire for adolescents.

Materials and Methods: The Sleep and Lifestyle Questionnaire consists of 12 questions developed to assess sleep, television, and computer habits of adolescents. The questionnaire was applied to a total of 1.476 students, and 112 students were retested four weeks later. The content validity of the questionnaire was evaluated by opinions from 10 experts, construct validity was evaluated by chi-square analysis. The test-retest was performed for the reliability of the questions in the questionnaire and kappa for the categorical variable, Spearman's correlation analysis for ordinal data, and the percentage of agreement for continuous variables were calculated.

Results: Content validity index of Sleep and Lifestyle Questionnaire was found as 0.99. The chi-square analysis of the construct validity demonstrated that the students whose sleep time was less than the median has a statistically significant higher rate of falling asleep, difficulty in awakening, and being sleepy at school. In the Sleep and Lifestyle Questionnaire; having a television in the bedroom which was categorically variable, test-retest kappa value was 0.84, test-retest correlations of four questions contain ordinal variables were between 0.66-0.81, and the percentage of test-retest agreement of six continuously varying questions was found between 50.9-84.8%.

Conclusion: The Sleep and Lifestyle Questionnaire was found to be a valid and reliable tool. The questionnaire can be used to assess lifestyle factors that affect sleep habits and sleep patterns of adolescents in school health studies.

Keywords: Sleep, Sleep and Lifestyle Questionnaire, validity, reliability

Giriş

Uyku, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır ve sağlığın sürdürülebilir olması için gereklidir (1,2). Çocukluk ve adölesan dönemde iyi uyku alışkanlıklarının yerleştirilmesi, erişkin dönemde sağlıklı uyku alışkanlıklarının sürdürülmesinde etkilidir

(3). Uyku, okul çağı ve adölesan dönemde sıklıkla ihmal edilen bir alandır ve okul programı, sosyal etkinlikler ve okul dışı faaliyetler nedeniyle uyku alışkanlıklarının değiştiği bilinmektedir (4). Yapılan araştırmalarda son 20 yıldır ortalama uyku süresinin çocukluktan ergenliğe kadar hızla düştüğünü göstermektedir. 1991 yılında ortalama uyku süresi ≥ 7 saat bildiren adölesanların

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Tuba Bay, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, İstanbul, Türkiye
Tel.: +90 506 228 92 28 E-posta: tuba_bay@hotmail.com ORCID-ID: orcid.org/0000-0001-7533-6690
Geliş Tarihi/Received: 24.12.2018 Kabul Tarihi/Accepted: 03.06.2019

©Telif Hakkı 2018 Türk Uyku Tıbbi Derneği / Türk Uyku Tıbbi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından basılmıştır.

yüzdesi 71,5 iken 2012 yılında %63,0'a kadar düşmüştür (5-7). Buna ek olarak çocuklardaki uyku problemleri son yıllarda artmaktadır ve bugün en yaygın şikayetlerindedir (7). Araştırmalar çocuklarda ve adölesanlarda uyku problemlerinin bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal işlevselliği olumsuz etkilediğini belirtmektedir (8). Yetersiz ya da kalitesiz uyku enflamatuvar ve metabolik bozukluklar, artan obezite ve kardiyovasküler risk faktörleri ve yetersiz beslenme ile ilişkili bulunmuştur (9,10-12). Aynı zamanda çocukluk çağındaki uyku problemleri daha sonra depresyon, anksiyete ve saldırganlık gibi nöropsikolojik sorunların olası bir göstergesi olarak görünür (7). Bu durum Amerikan Pediatri Akademisi, Amerikan Tıp Birliği ve ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı gibi çocuk sağlığını korumaya odaklanan kuruluşlar tarafından öncelikli halk sağlığı problemi olarak görülmektedir (6).

Sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlayan okul sağlığı programları, sağlıklı uyku alışkanlıklarını da kapsamaktadır. Literatürde birçok ölçek çocukların uyku alışkanlıklarını değerlendirmek yerine uykusuzluğu temel almaktadır (7). Uyku alışkanlıklarını değerlendirmek uykusuzluk sorunu oluşmadan önlenmesi açısından önemlidir. Bu sebeple okul ortamında öğrencilerin uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi için kullanışlı, geçerli ve güvenilir veri toplama araçlarına ihtiyaç vardır.

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi okul çocuklarının, adölesanların uyku, uyku alışkanlıklarına ilişkin problemleri televizyon ve bilgisayar alışkanlıklarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Diğer uykuyu değerlendiren anket ve ölçeklerden farkı kısa ve uygulamasının kolay olmasıdır. Ayrıca anket küçük yaş çocuklarında ebeveynleri tarafından kolaylıkla doldurulabileceği bir ankettir.

Bu çalışmanın amacı Adölesanlarda Uyku ve Yaşam Tarzı Anketini Türk diline ve kültürüne uyarlamak, güvenilirlik ve geçerliliğini yapmaktır.

Gereç ve Yöntem

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nin Türkçe uyarlama çalışması için Dr. Pernilla Garmy'den e-posta yoluyla yazılı izin ve üniversite etik kurulundan etik onay (30.05.2016-42) alındı. Anketin okullarda uygulanması için, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden, Okul Müdürlüklerinden ve öğrenci ebeveynlerinden yazılı izin alındı. Metodolojik tipte olan bu araştırma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı Ekim ayında İstanbul Şişli ilçesinde bulunan liselerde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim - öğretim yılında Şişli ilçesindeki hazırlık, lise 1, 2, 3, 4. sınıflarında eğitim gören 18817 öğrenci oluşturdu. Tabakalı küme örnekleme yöntemiyle okullar 3 kategoriye (anadolu lisesi, mesleki ve teknik lise, özel lise) ayrıldı ve her tabakadan randomize olarak beşer okul seçildi. Çalışma 12 okuldan katılan 1476 öğrenci ile tamamlandı.

Bu çalışmada 50 öğrenciye pilot test uygulandı. Pilot test uygulanan öğrenciler araştırmaya dahil edilmedi.

Veri toplama süreci, okul idaresi ve sınıf öğretmenlerinin önerileri doğrultusunda, ders düzenini bozmayacak şekilde düzenlendi. Veri toplamak yaklaşık 10 dakika sürdü.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi kullanıldı.

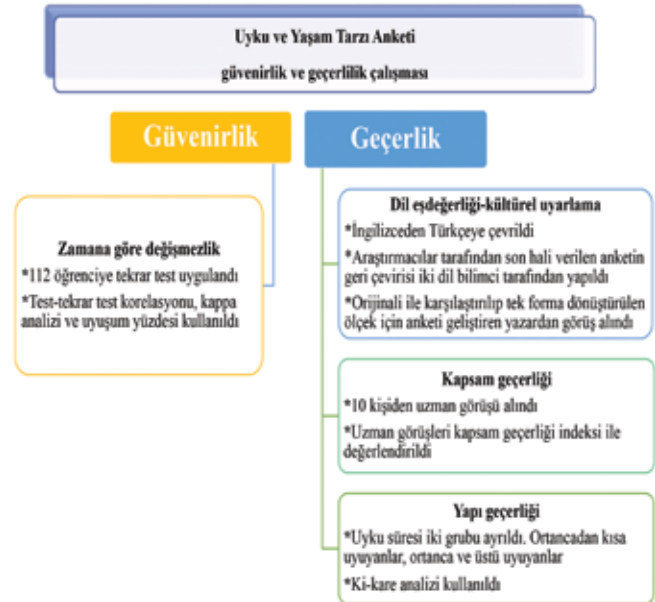
Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi Garmy ve ark. tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Anket çocukların uyku, uyku alışkanlıklarına ilişkin problemler, televizyon ve bilgisayar alışkanlıklarını değerlendiren 12 sorudan oluşmaktadır. Bu sorulardan biri kategorik (örneğin: Odamda TV var: Evet/Hayır), dördü sıralı (örneğin: Ne sıklıkla okulda uykum gelir: Hiçbir zaman-her gece), yedisi sürekli değişken (örneğin: Ertesi gün okul olduğunda genellikle saat uyurum) tipindedir. Orijinal anketin yapı geçerliliği için öncelikle uyku süresi ortancanın altında uyuyanlar (kısa uyku) ve daha uzun süre uyuyanlar şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra bu iki gruba göre okulda yorgun hissetme ve uyumada, uyanmada zorluk yaşama oranları ki-kare testi ile karşılaştırılmıştır. Anketin güvenilirliği test-tekrar test analizleri ile değerlendirilmiştir. Test-tekrar test analizleri için uyku süresi, yatma zamanı, yatmaya hazırlanma süresi, televizyonda veya bilgisayarda geçirilen süre konusunda uzman görüşleri doğrultusunda 30 dakikalık değişim uyumlu olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin sürekli değişkenleri için test-tekrar test sonuçlarının uyum yüzdesi 74,2-90,3 arasında, sıralı değişkenler için kama ve ağırlıklı kama değeri 0,64-0,86 arasında bulunmuştur. Anket 7-16 yaş çocuk ve adölesanlarda öz bildirim dayalı veri toplamak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (7).

İstatistiksel Analiz

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketinin geçerlik ve güvenilirlik analizleri Şekil 1'de gösterildi.

Dil Eşdeğerliği-kültürel Uyarlama Çalışmaları: Orijinal dili İngilizce olan anket her dilde de yetkin olan bağımsız iki dilbilimci tarafından Türkçe'ye çevrildi. Araştırmacılar tarafından her bir madde için en uygun olan seçenek saptandı ve bir Türkçe form oluşturuldu. Bu Türkçe form, 10 kişilik uzman grubu tarafından kapsam geçerliliği ve çevirinin uygunluğu



Şekil 1. Uyku ve Yaşam Tarzı Anketinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması adımları

yönünden incelendi. Uzmanların önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıldı. Anketin Türkçe formu ilk çeviriyi yapan iki dilbilimciden bağımsız iki dilbilimci tarafından Türkçe'den İngilizce'ye (orijinal diline) geri çevirisi yapıldı. Geri çeviri yapan iki dilbilimciden bağımsız üçüncü dilbilimci tarafından her bir madde için en uygun olan seçenek saptandı ve tek bir İngilizce form oluşturuldu. Oluşturulan İngilizce form anketi geliştiren yazarın onayına sunuldu (13).

Kapsam geçerliği için çocuk ve halk sağlığı alanlarında uzman 10 öğretim üyesinden görüş alındı. Uzmanlardan her bir ölçek maddesinin uygunluğu ve anlaşılabilirliğini kapsam geçerlik indeksine (KGI) göre 1-4 arasında puan vererek değerlendirmeleri istendi (1 puan: Uygun değil, 4 puan: Çok uygun). Uzman görüşlerinin analizinde kapsam geçerliği indeksi kullanıldı.

Yapı geçerliği için uyku süresi ortancanın altında uyuyanlar (kısa uyuma) ve daha uzun süre uyuyanlar olarak iki kategoriye ayrıldı. Uyku süresi ile okulda yorgun hissetme, uykuya dalma ve uyanma zorluğu ki-kare testi kullanılarak karşılaştırıldı.

Güvenirlilik test-tekrar test ile değerlendirildi. Test-tekrar test ilk veri toplamadan dört hafta sonra örneklem grubunun özelliklere sahip 112 (Lise 1=32, Lise 2=23, Lise 3=29, Lise 4=28) öğrenci ile yapıldı. Kategorik değişken için kapa, sıralı veriler için Spearman korelasyon analizi ve sürekli değişkenler için uyuşum yöntemi kullanıldı. Orijinal çalışmada olduğu gibi test-tekrar test değerlendirilmesi yapılırken sürekli değişkenler olan uyku süresi, yatma zamanı, yatma hazırlığına başlama zamanı, televizyonda veya bilgisayarda geçirilen süre konusunda 30 dakikalık değişim uyumlu olarak kabul edildi. Bunun için veri setinde öncelikle test-tekrar test farkı alındı. Aradaki fark 30 dakikadan fazla olanlar 1 olmayanlar 0 olarak yeniden kodlandı ve sıfır değeri alanların yüzdesi uyuşum yüzdesi olarak verildi.

Bulgular

Tanıtıcı Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 15,53±1,14 ve %58,1'i kadındı. Öğrencilerin %38,3'ü anadolu lisesinde öğrenim görmekte olup %34,3'ü lise birinci sınıftaydı (Tablo 1).

Değişkenler	min - maks	Ortalama - SS	
Yaş	13-19	15,53±1,14	
	n	%	
Cinsiyet	Kadın	857	58,1
	Erkek	619	41,9
Okul türü	Anadolu lisesi	566	38,3
	Meslek ve teknik lisesi	474	32,1
	Özel lise	436	29,5
Sınıf	Hazırlık	92	6,2
	Lise 1	506	34,3
	Lise 2	390	26,4
	Lise 3	300	20,3
	Lise 4	188	12,7

min: Minimum, maks: Maksimum, SS: Standart sapma

Geçerlilik ile İlgili Bulgular

Kapsam geçerliği için 10 uzmanın anketin her maddesine verdikleri puanların 3 ile 4 arasında olduğu saptandı. Anketin KGI değeri 0,99 olarak hesaplandı.

Çalışmada öğrencilerin uyku süresi ortancası 7 saat olarak bulundu.

Yapı geçerliği için uyku süresi ortancanın altında yani 7 saatin altında olan öğrencilerin uykuya dalma ve uyanmada güçlük çekme ve okulda uykulu olma oranları uyku süresi 7 saatten fazla olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu (p<0,001) (Tablo 2).

Güvenirlilik ile İlgili Bulgular

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nde yer alan ve sürekli değişken olan altı sorunun test-tekrar test uyuşumu %50,9-84,8 arasında bulundu. Hafta sonu uyku süresi arasında orta düzeyde, bilgisayar başında geçirilen süre arasında çok iyi düzeyde, televizyon izlemeye ayrılan süre, yatma hazırlığına başlama zamanı, hafta içi yatma zamanı ve hafta içi uyku süresi arasında mükemmel düzeyde uyumluluk olduğu belirlendi (Tablo 3).

Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nde kategorik değişken olan yatak odasında televizyona sahip olma test-tekrar test kapa değeri 0,84, sıralı değişken içeren 4 sorunun test-tekrar test korelasyonları 0,66-0,81 arasında bulundu (Tablo 4).

Öğrencilerin hafta içi uyuma saati ortancası 23:00'dır. Öğrencilerin yatmadan önce 30 dakika yatma hazırlığı yaptıkları saptandı. Hafta içi uyku süresi ortancası 7 saat ve hafta sonu uyku süresi ortancası 10 saat olarak bulundu. Öğrencilerin %31,0'ünün hafta içi ve %45,2'sinin hafta sonu ortanca uyku süresinin altında uyuduğu belirlendi. Yüzde 25,1'inin yatak odasında televizyon olduğu, %67,0'ünün okulda bulunmaktan yeterince mutlu olduğu, %20,3'ünün sıklıkla veya her gece

Tablo 2. Yapı geçerliliği ki-kare analizi

Değişkenler n		Uyku süresi				p*
		<7 saat		≥7 saat		
		%	n	%		
M4	Uykuya dalmada güçlük çekmek	135	45,0	165	55,0	0,000*
M5	Okulda uykulu olmak	310	38,6	493	61,4	0,000*
M6	Uyanmakta güçlük çekmek	301	34,7	566	65,3	0,000*

*p<0,001, *: ki-kare testi

Tablo 3. Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nde yer alan sürekli değişkenlerin test-tekrar test sonuçları

Değişkenler	Uyuşum yüzdesi* (n=112)	
M2	Televizyon izlemeye ayrılan süre	83,9
M3	Bilgisayar başında geçen süre	67,9
M8	Yatma hazırlığına başlama zamanı	82,1
M9	Hafta içi yatma zamanı	84,8
M10	Hafta içi uyku süresi	82,1
M12	Hafta sonu uyku süresi	50,9

*Sürekli değişkenlerin test-tekrar test farkı ≤30 dakika olanların yüzdesi

uykuya dalmada zorluk çektiği, %54,4'ünün sıklıkla veya her gün okulda uykulu olduğu ve %58,7'sinin sıklıkla uyanmakta zorluk çektiği belirlendi (Tablo 5).

Tartışma

Bu çalışmada Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi Türkçe Formunun adölesanlar için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlendi. Güvenirlik bir ölçme aracındaki bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede türdeşliğini ve tekrarlanan ölçümlerde birbiriyle tutarlı ölçme sonuçları vermesini ortaya koyan bir kavramdır (14-17).

Test-tekrar test güvenirliliği bir ölçme aracının tekrarlı ölçümlerde kararlı ve tutarlı sonuçlar verebilme gücüdür. Literatürde tekrar testin iki ile dört hafta arasında (18) ve en az 100 kişi (19) ile yapılması önerilmektedir. Test-tekrar test korelasyon katsayısının $\geq 0,40$ olması önerilir (20). Çalışmamızda öğrencilerin yaş ortalaması $15,53 \pm 1,14$ olup orijinal çalışmadaki 16 ($n=31$) yaş örnekleminin sonuçları ile karşılaştırıldı. Çalışmamızda sıralı verilerin test-tekrar test analiz sonuçları iyi düzeyde olup orijinal çalışmaya benzer bulundu. Anketin ilk sorusu olan yatak odasında TV'ye sahip olmak ifadesinin kappa değeri orijinal çalışmada olduğu gibi mükemmel düzeyde uyumluydu. Çalışmamızda orijinal çalışma sonuçlarına benzer olarak televizyon izlemeye ayrılan süre, hafta içi yatma zamanı ve hafta içi uyku süresi arasında mükemmel düzeyde, bilgisayar başında geçirilen süre arasında çok iyi düzeyde uyumluluk olduğu belirlendi. Orijinal çalışmada yatma hazırlığına başlama süresi arasında çok iyi düzeyde uyumluluk var iken çalışmamızda mükemmel düzeyde uyumluluk bulundu. Orijinal çalışmada hafta sonu uyku süresi arasında çok iyi düzeyde uyumluluk bulunmuştur. Ancak bizim çalışmamızda hafta sonu uyku süresi arasında orta düzeyde uyumluluk olduğu saptandı. Bu farklılığın ülkemizdeki adölesanların hafta sonu yatma zamanlarının esnek olmasından kaynaklandığı düşünüldü.

Geçerlik bir veri toplama aracının ölçmek istediği yapının niteliklerini ölçebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (14,16,21).

Kapsam (içerik) geçerliliği, bir bütün olarak ölçeğin ve ölçekte bulunan her bir maddenin ölçülmek istenen yapıyı ne derece temsil ettiğini gösteren bir kavramdır (22). Kapsam geçerliliği, ilgili bilim alanını ve ölçek sorusu hazırlama yöntemlerini bilen 5-10 kişiden uzman görüşü alınarak değerlendirilmektedir (23). Uzman önerileri doğrultusunda gerekirse ölçeğin yeniden düzenlenmesi gerekir (21,24). Değerlendirmede ölçek maddelerinin %80'inin 3 ve üzerinde puan değeri alması beklenmektedir (25). Bu çalışmada 3 puandan daha düşük alan 1., 2. ve 3. maddeler uzman önerileri doğrultusunda tekrardan düzenlendi ve bu maddeler için uzman görüşü tekrar alındı. Literatürde KGI'nin en az 0,83 olması gerektiğini belirtilmektedir (23). Çalışmamızda KGI sonucuna göre uzmanlar arasında görüş birliği olduğunu, ölçekte bulunan ifadelerin kültürümüze uygun olduğunu ve ölçülmek istenen yapıyı temsil ettiği belirlendi.

Literatürde geri çeviri sonrası ölçeği geliştiren uzmandan onay alınması önerilmektedir (13). Bu çalışmada Garmy'den geri çeviri sonrası onay alındı (7). Dil eşdeğerliği-kültürel uyarlama ve kapsam geçerliliği çalışmalarından sonra uygulanan pilot testte

Tablo 4. Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nde yer alan kategorik ve sıralı değişkenlerin test-tekrar test sonuçları

Değişkenler		Spearman's korelasyon	Kappa	p ^a
M1	Yatak odasında televizyona sahip olmak	-	0,84	0,000*
M4	Uykuya dalmada güçlük çekmek	0,69	-	0,000*
M5	Okulda uykulu olmak	0,75	-	0,000*
M6	Uyanmakta güçlük çekmek	0,66	-	0,000*
M7	Okulda bulunmaktan mutlu olmak	0,81	-	0,000*

*p<0,001, ^a: Spearman's korelasyon ve kappa analizi

Tablo 5. Öğrencilerin uyku süreleri, televizyon ve bilgisayar alışkanlıkları, uykuya dalmada ve uyanmada güçlük çekme, okulda yorgun hissetme ve okulda bulunmaktan mutlu olma özellikleri

Değişkenler		Ortanca (ÇAA farkı*)	
Hafta içi uyku süresi (ÇAA)		7 (1,5 saat)	
Hafta sonu uyku süresi (ÇAA)		10 (2 saat)	
Yatma hazırlığına başlama saati (ÇAA)		22:30 (60 dk)	
Hafta içi yatma zamanı (ÇAA)		23:00 (90 dk)	
Hafta sonu yatma zamanı (ÇAA)		23:00 (120 dk)	
Hafta içi uyanma zamanı (ÇAA)		06:30 (60 dk)	
Hafta sonu uyanma zamanı (ÇAA)		10:00 (150 dk)	
TV izlemeye ayrılan süre (ÇAA)		70 (80 dk)	
Bilgisayar başında harcanan süre (ÇAA)		80 (80 dk)	
		n	%
Hafta içi uyku süresi	<7	458	31,0
	≥ 7	1018	69,0
Hafta sonu uyku süresi	<10	667	45,2
	≥ 10	809	54,8
Yatak odasında televizyon	Evet	371	25,1
	Hayır	1105	74,9
Okulda bulunmaktan mutlu olma	Çok	180	12,2
	Yeterince	989	67,0
	Hiç	307	20,8
Uykuya dalmada güçlük çekme	Hiçbir zaman ve nadiren	1176	79,7
	Sıklıkla ve her gece	300	20,3
Okulda uykulu olma	Hiçbir zaman ve nadiren	673	45,6
	Sıklıkla ve her gün	803	54,4
Sabahları uyanmakta zorluk çekme	Hiçbir zaman ve nadiren	609	41,3
	Sıklıkla ve her gün	867	58,7

*ÇAA: Çeyrekler arası aralık farkı (0,75-0,25), dk: dakika

lise 1. sınıf çocuklarına yatma hazırlığı süresinin ne olduğunu sordular. Bu sebeple bu soruya parantez içinde “yatma kararı alarak dış fırçalama, pijama giyme vb. işler için harcanan süre” olarak eklemeye yapıldı.

Yapı geçerliği ölçek içindeki maddelerin bir bütün olarak ele alındığı tek bir kavramı ya da birkaç kavramı ölçtüğünü sayısal olarak ortaya çıkaran bir yöntemdir (18).

Bu çalışmada yapı geçerliği için uyku süresi ortancanın altında uyuyanlar (kısa uyuma) ve daha uzun uyuyanlar olarak iki kategoriye ayrıldı. Çalışmamızdaki sonuçlar orijinal çalışmaya (7) benzer olarak okulda yorgun hissedenlerde, uykuya dalmada ve uyanmada zorluk çekenlerde ortancanın altında uyuma oranının istatistiksel olarak anlamlı daha fazla olduğu belirlendi. Çalışma sonuçlarımıza benzer olarak İsveç'teki öğrenciler ile yapılan bir çalışmada kısa uyku süresi ile okulda yorgun olma, uykuya dalmada ve uyanmakta zorluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlenmiştir (26). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ders çalışırken (%60,3) ve okulda ders dinlerken uyku problemi yaşayanların (%49,3) uyku kalitesi indeks puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (2). Bu sonuçlar uygun olmayan uyku alışkanlıkları ve sonucundaki yetersiz uyku süresinin çocuklarda son derece yaygınlaştığını ve önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini göstermektedir.

Literatürde ortalama uyku süreleri; İngiltere'deki adölesanlarda hafta içi 8,33, hafta sonu günlerde 8,50 (27), İtalya'daki adölesanlarda hafta içi 8,23, hafta sonu 10,20 (28), Madrid'deki adölesanlarda hafta içi 8,13, hafta sonu 9,59 (29), Almanya'daki adölesanlarda hafta içi 8,01, hafta sonu 9,51 (30), İspanya'daki adölesanlarda 11-18 yaş 8,18, hafta sonu 9,40 (31), Çin'deki adölesanlarda ise ortalama uyku süresi 7,25 (32) ve İsveç'li okul çocuklarında hafta içi uyku süresi ortancası 7,5, hafta sonu ise 10 (33) olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ise hafta içi uyku süresi ortancası 7 saat olarak literatürden düşük ve hafta sonu uyku süresi ortancası 10 saat olarak literatüre benzer bulundu. Hafta içi uyku sürelerindeki farklılıkların sosyo-demografik özellikler, davranışsal faktörler, psikososyal baskılar, elektronik medya kullanım süreleri, okul başlangıç saatleri ve uyuma zamanı konusunda ebeveynlerin denetimi gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ayrıca literatürde Koreli adölesanların %60,3'ünün uyku süresini ≤ 7 saat (34), Suudi Arabistanlı adölesanların %33,8'inin (35), Hindistanlı adölesanların %23,6'sının (36) ve Amerikalı adölesanların %21,7'sinin (6) uyku süresini < 7 saat olarak belirlemişlerdir. Çalışmamızda ise öğrencilerin %31,0'ünün uyku süresi < 7 saat (ortanca uyku süresi) olarak Kore'de yapılan çalışma dışında literatüre yakın bulunmuştur.

Sonuç

Garmy ve ark. (7) tarafından geliştirilen ve orijinal dili İngilizce olan Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi Türkçe Formu adölesanlar için geçerli ve güvenilir bir araç olarak bulundu. Anket uyku araştırmaları ve okul sağlığı hizmetleri kapsamında adölesanların uyku alışkanlıklarını değerlendirmek için kullanılabilir.

Teşekkür ve Beyan

Bu çalışmayı mümkün kılan çocukların, velilerin ve okul personelinin katkılarından dolayı minnettarız. Burada bildirilen

veriler, 5-8 Kasım 2017 Ankara/Türkiye 5. Uluslararası 16. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde poster bildirisi olarak yer aldı.

Etik

Etik Kurul Onayı: Uyku ve Yaşam Tarzı Anketi'nin Türkçe uyarlama çalışması için Dr. Pernilla Garmy'den e-posta yoluyla yazılı izin ve üniversite Etik Kurulu'ndan etik onay (30.05.2016-42) alındı.

Hasta Onayı: Anketin okullarda uygulanması için, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden, Okul Müdürlüklerinden ve öğrenci ebeveynlerinden yazılı izin alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Cerrahi ve Medikal uygulama: T.B., Konsept: T.B., A.E., Dizayn: T.B., A.E., Veri toplama veya işleme: T.B., Analiz veya yorumlama: T.B., A.E., Literatür arama: T.B., Yazan: T.B., A.E.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

Kaynaklar

1. Akdemir N. Dinlenme ve uyku düzensizliklerinde hemşirelik bakımı. In: Akdemir N, Birol L, editors. İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. 2. baskı. Ankara: Basım evi, Sistem ofset, 2004.
2. Şenol V, Soyuer F, Akça RP, Argün M. Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. Kocatepe Tıp Dergisi 2012;14:93-102.
3. Willgerodt MA, Kieckhefer GM, Ward TM, Lentz MJ. Feasibility of Using Actigraphy and Motivational-Based Interviewing to Improve Sleep Among School-Age Children and Their Parents. J Sch Nurs 2014;30:136-48.
4. Koçoğlu D, Kesgin MT, Kulakçı H. İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Uyku Sorunlarının Bazı Okul Fonksiyonlarına Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2010;17:24-32.
5. Keyes KM, Maslowsky J, Hamilton A, Schulenberg J. The great sleep recession: Changes in sleep duration among US adolescents, 1991-2012. Pediatrics 2015;135:460-8.
6. Owens JA, Dearth-Wesley T, Lewin D, Gioia G, Whitaker RC. Self-Regulation and Sleep Duration, Sleepiness, and Chronotype in Adolescents. Pediatrics 2016;138:e20161406.
7. Garmy P, Jakobsson U, Nyberg P. Development and psychometric valuation of a new instrument for measuring sleep length and television and computer habits in Swedish school-age-children. J Sch Nurs 2012;28:138-43.
8. Willgerodt MA, Kieckhefer GM. School nurses can address existing gaps in school-age sleep research. J Sch Nurs 2013;29:175-80.
9. Bell JF, Zimmerman FJ. Shortened night time sleep duration in early life and subsequent childhood obesity. Arch Pediatr Adolesc Med 2010;164:840-5.
10. Cohen S, Doyle WJ, Alper CM, Janicki-Deverts D, Turner RB. Sleep habits and susceptibility to the common cold. Arch Intern Med 2009;169:62-7.
11. Crabtree VM, Varni JW, Gozal D. Health-related quality of life and depressive symptoms in children with suspected sleep-disordered breathing. Sleep 2004;27:1131-8.
12. Reilly JJ, Armstrong J, Dorosty AR, Emmett PM, Ness A, Rogers I,

- Sherriff A; Avon Longitudinal Study of Parents and Children Study Team. Early life risk factors for obesity in childhood: Cohort study. *BMJ* 2005;330:1357.
13. Sousa VD, Rojjanasirrat W. Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *J Eval Clin Pract* 2011;17:268-74.
14. Aksayan S, Gözüm, S. Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber I: Ölçek uyarlama aşamaları ve dil uyarlaması. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2002;4:9-14.
15. Ercan I, Kan I. Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2004;30:211-6.
16. Eser E, Baydur H. Sağlıkta yaşam kalitesi ölçeklerinin psikometrik çözümlenmesi: geçerlik ve güvenilirlik. 2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi. Kongre Öncesi Kurs Notları. İzmir, 2007:3- 29.
17. Özgüven İE. Psikolojik testler. Güvenirlik ve Geçerlik. Ankara: Sistem Ofset, 2000:83-107.
18. Aksayan S, Gözüm S. Kültürler arası ölçek uyarlaması için rehber II: Psikometrik özellikler ve kültürlerarası karşılaştırma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2003;5:3-14.
19. Kline P. *Handbook of psychological testing*. Routledge, 2013.
20. Streiner DL, Norman GR, Cairney J. *Health measurement scales: a practical guideto their development and use*. Oxford University Press, USA, 2015.
21. Büyüköztürk S, Kılıç EK, Akgün ÖE, Karadeniz S, Demirel F. *Güvenirlik. Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 15. Baskı. Pegem Akademi. Ankara, 2013:24-109.
22. Yaghmaie F. Content Validity and Its Estimation. *J Med Ed* 2003;3:25-7.
23. Lynn MR. Determination and quantification of content validity. *Nurs Res* 1986;35:382-5.
24. Şencan H. *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. İstanbul, Seçkin Yayıncılık, 2005.
25. Davis LL. Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Appl Nurs Res* 1992;5:194-7.
26. Garmy P. Sleep, Television, Texting and Computer Habits and Overweightness in School children and Adolescents. In *Psychology of Habits*. In: Mazzariello R (ed). Nova Science Publications. New York, 2014:29-44.
27. Marco CA, Wolfson AR, Sparling M, Azuaje A. Family socioeconomic status and sleep patterns of young adolescents. *Behav Sleep Med* 2012;10:70-80.
28. Russo PM, Bruni O, Lucidi F, Ferri R, Violani C. Sleep habits and circadian preference in Italian children and adolescents. *J Sleep Res* 2007;16:163-9.
29. Collado Mateo M, Díaz-Morales JF, Escribano Barreno C, Delgado Prieto P, Randler C. Morningness-eveningness and sleep habits among adolescents: age and gender differences. *Psicothema* 2012;24:410-5.
30. Loessl B, Valerius G, Kopasz M, Hornyak M, Riemann D, Voderholzer U. Are adolescents chronically sleep-deprived? An investigation of sleep habits of adolescents in the Southwest of Germany. *Child Care Health Dev* 2008;34:549-56.
31. Salcedo Aguilar F, Rodríguez Almonacid FM, Monterde Aznar ML, García Jiménez MA, Redondo Martínez P, Marcos Navarro AI. (Sleeping habits and sleep disorders during adolescence: relation to school performance). *Aten Primaria* 2005;35:408-14.
32. Xu Z, Su H, Zou Y, Chen J, Wu J, Chang W. Sleep quality of Chinese adolescents: distribution and its associated factors. *J Pediatr Child Health* 2012;48:138-45.
33. Garmy P, Nyberg P, Jakobsson U. Sleep and television and computer habits of Swedish school-age children. *J Sch Nurs* 2012;28:469-76.
34. Lee JA, Park HS. Relation between sleep duration, overweight, and metabolic syndrome in Korean adolescents. *Nutrition Metabolism Cardiovascular Diseases* 2014;24:65-71.
35. Ahmed AE, Al-Jahdali F, AlAlwan A, Abuabat F, Bin Salih SA, Al-Harbi A, Baharoon S, Khan M, Ali YZ, Al-Jahdali H. Prevalence of sleep duration among Saudi adults. *Saudi Med J* 2017;38:276-83.
36. Faizi N, Khan Z, Amir A, Azmi SA. Sleep duration and its effect on nutritional status in adolescents of Aligarh, India. *South African Journal of Child Health* 2015;9:18-21.