

UYKU SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Hasret YALÇINÖZ BAYSAL

Atatürk University, Faculty of Nursing, Department of Public Health Nursing, 25240

Yakutiye, Erzurum

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2177-3486>

Nihan TÜRKOĞLU

Atatürk University, Faculty of Nursing, Department of Public Health Nursing, 25240

Yakutiye, Erzurum

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5843-9097>

Demet AKÇAYIR

Harran University, Faculty of Health Sciences, Department of Public Health Nursing, 63290

Haliliye, Şanlıurfa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3802-6252>

ÖZET

Amaç: Çalışma kapsamında Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yürüterek literatüre kazandırmak amaçlanmıştır.

Metot: Bu çalışma iki aşamadan oluştu. İlk aşamada ölçeğin çevirisi ve kültürel uyarlaması; ikinci aşamada ise ölçeğin psikometrik değerlendirmesi yapıldı. Veriler, 16 Şubat- 28 Mart 2025 tarihleri arasında Harran üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim görmekte olan 563 öğrenciden yüz yüze görüşme yoluyla toplandı ve örneklem açımlayıcı (n=329) ve doğrulayıcı (n=234) faktör analizi için rastgele iki gruba ayrıldı. Verilerini analizinde öğrencilerin genel demografik özelliklerini tanımlamak için sayı ve yüzdelikler hesaplandı. Ölçeğin içerik geçerliği için dil ve içerik geçerliliği, Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapıldı. Ölçeğin güvenirliğinde, ölçeğin homojenliğini ve kararlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach's Alpha, Item-Total Score Correlation, pearson correlation analizi yapıldı.

Bulgular: Ölçek İçerik Geçerlilik İndeksi 0.925, madde içerik geçerlilik indeksi 0.815 ile 1.000 arasında değişmiştir. The Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0.823 idi ve Bartlett sferiklik testi anlamlıydı ($\chi^2 = 1199.557$, $p < 0.001$). Ön EFA'da, ölçeğin 2. ve 11. maddeler binişik madde özelliği gösterdiği için ölçekten çıkarıldı. Tekrarlanan faktör analizi sonucunda açıklanan

toplam Varyansın %52.628 olduğu belirlendi. EFA sonucunda öz değeri 1'i aşan iki faktörlü yapı elde edildi. Faktör yüklerinin .563-.722 arasında değiştiği belirlendi. CFA dokuz madde ve iki faktörlü yapı üzerinde, EFA da dahil edilmeyen 234 katılımcı ile gerçekleştirildi. Yapılan DFA sonucunda 9. maddenin standardizasyon katsayısı 0.30'un altında kaldığı belirlendi. Bu madde ölçekten çıkarıldıktan sonra tekrarlanan DFA'da sekiz madde iki faktörlü ölçekte standardizasyon katsayılarının 0.30'un üzerinde olduğu ve CFA uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlendi. "Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeğinin Cronbach α katsayısının 0.762 olduğu saptandı.

Sonuç: Bu çalışmada Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği belirlenen Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeğinin Türk toplumu için geçerli ve tutarlı bir değerlendirme aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Uyku, uyku sağlığı, sağlık okuryazarlığı, geçerlilik ve güvenilirlik

VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF THE SLEEP HEALTH LITERACY SCALE IN TURKISH

ABSTRACT

Aim: Within the scope of the study, it was aimed to conduct the validity and reliability study of the Sleep Health Literacy Scale in Turkish and to introduce it to the literature.

Method: This study consisted of two stages. In the first stage, the translation and cultural adaptation of the scale were performed; in the second stage, the psychometric evaluation of the scale was performed. Data were collected from 563 students studying at the Faculty of Health Sciences of Harran University between February 16 and March 28, 2025 through face-to-face interviews and the sample was randomly divided into two groups for exploratory (n=329) and confirmatory (n=234) factor analysis. In the analysis of the data, numbers and percentages were calculated to describe the general demographic characteristics of the students. Language and content validity, Exploratory and Confirmatory Factor Analysis were performed for the content validity of the scale. Cronbach's Alpha, Item-Total Score Correlation, Pearson correlation analysis were performed to evaluate the homogeneity and stability of the scale in terms of reliability.

Findings: Scale Content Validity Index was 0.925, item content validity index varied between 0.815 and 1.000. The Kaiser-Meyer-Olkin value was 0.823 and Bartlett sphericity test was significant ($\chi^2 = 1199.557$, $p < 0.001$). In the preliminary EFA, the 2nd and 11th items of the scale were removed from the scale because they showed overlapping item feature. As a result

of the repeated factor analysis, it was determined that the total variance explained was 52.628%. As a result of the EFA, a two-factor structure with an eigenvalue exceeding 1 was obtained. It was determined that the factor loadings varied between .563-.722. CFA was performed on nine items and a two-factor structure with 234 participants who were not included in the EFA. As a result of the CFA, it was determined that the standardization coefficient of item 9 was below 0.30. After removing this item from the scale, it was determined in the repeated CFA that the standardization coefficients of eight items in the two-factor scale were above 0.30 and the CFA fit indices were at an acceptable level. The Cronbach α coefficient of the “Sleep Health Communication Scale” was found to be 0.762.

Conclusion: In this study, it was determined that the Sleep Health Literacy Scale, whose validity and reliability in Turkish were determined, was a valid and consistent assessment tool for the Turkish society.

Keywords: Sleep, sleep health, health literacy, validity and reliability

1. GİRİŞ

Günün doğru saatinde, yeterli süre uyumak kısa ve uzun vadede fiziksel ve ruhsal sağlık için en az beslenme ve egzersiz kadar önemlidir (AASM, 2025).

Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (AASM) ve ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi (CDC) yetişkinlerde optimal sağlık koşullarının devamı için gecede 7-9 saat arası uykuya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir (CDC, 2024; AASM, 2025). CDC'ye göre yetişkinlerin %30-40'ı biri günde yedi saatten az uyumaktadır (CDC, 2024). İhtiyaç duyulan bu süre bireyin günlük aktiviteleri daha iyi yerine getirebilmesi için elzemdir (NHLBI 2022; AASM 2025). Uyku Sağlığı, fiziksel ve psikolojik iyi oluşu destekleyen, bireysel, sosyal ve çevresel gereksinimlere göre değişebilen çok boyutlu bir uyku-uyanıklık örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, uykunun fiziksel ve ruhsal sağlığı etkilemekle kalmayıp genel refahın da önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Uyku, optimum bilişsel performans, fizyolojik süreçler, duygusal düzenleme ve yaşam kalitesi için önemlidir. Bu nedenle uyku, uyanık saatlerimizi büyük ölçüde etkileyen ve vücudun fiziksel ve ruhsal iyileşmesine katkıda bulunan karmaşık ve dinamik bir davranışsal durum olarak düşünülebilir (Becker vd., 2018; Hale vd., 2020; NHLBI 2022; CDC, 2024). Yapılan çalışmalar uykunun özellikle fiziksel ve ruhsal sağlığı önemli ölçüde etkilediğini ve birçok hastalığın hem ortaya çıkışını hem seyrini değiştirdiğini ortaya koymuştur. Kötü uyku sağlığı, morbidite ve mortalite ile yakından ilişkili, buna rağmen yeterince üzerinde durulmayan bir halk sağlığı sorunudur. Yapılan çalışmalar uykunun hem bireysel hem toplumsal çıktıların olduğunu ve uyku ile ilgili bozuklukların artmasının hem toplum refahını hem de tedavi maliyetlerini artırabileceğini ortaya koymuştur (Becker vd., 2018; Hale vd., 2020; NHLBI 2022; CDC, 2024).

Shan ve arkadaşlarının (2015) ilgili 10 makaleyi değerlendirerek yaptığı çalışma sonucunda; uyku süresi 7-8 saat arasında değişen kişilerde tip 2 diyabet riski az bulunmuşken hem kısa hem de uzun uyku süresinin tip 2 diyabet riskini önemli ölçüde artırdığı bulunmuştur (Shan vd., 2015). Lao ve arkadaşları tarafından 2018 yılında uyku kalitesi ve süresinin koroner kalp hastalığı riskini ne ölçüde artırdığını bulmak amacıyla 60.586 yetişkinle prospektif türde yürüttüğü kohort çalışması; uyku süresi 6 saatten az olan ve uykuya dalma ve devam ettirmede sorun yaşayan bireylerde koroner kalp hastalığı görülme oranının anlamlı düzeyde arttığı sonucunu ortaya koymuştur (Lao vd., 2018).

Uyku sağlık okuryazarlığı, kişinin uykuyla ilgili konularda sağlık profesyonelleriyle iletişim kurma, uyku bilgilerini anlama, yaygın uyku bozukluklarının semptomlarını belirleme, sağlıklı uyku davranışlarını tanıma ve uygun tedavileri belirleyerek sağlık sorunuyla başa çıkma yeteneğini temsil eder. Uyku sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin, sağlıklı bir uyku ile uykuda geçirdiği sreden maximum verimi alması daha olasıdır. Verim alınan bir uyku ise bireyin günlük olarak ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu etkilemekle kalmayacak gün içinde daha üretken olmasını sağlayacaktır. Uyku sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişiler, uyku sırasında sık sık uyanmamanın, her gün hemen hemen aynı saatte yatağa girmenin ve ve dinlenmiş bir şekilde uyanmanın uyku sağlığı için elzem olduğunu bilecektir ve bu doğrultuda uykusunu düzenleyecektir (Feldman ve Slavish, 2024; AASM, 2025).

Uyku sağlığı, bir uyku problemi veya bozukluğunun yokluğu değildir ve bu nedenle genel uyku sağlığını yeterli şekilde değerlendirmek için kapsamlı bir araç kullanmak etkili olacaktır (Becker vd., 2018). Uyku sağlığı okuryazarlığının uykuya ve genel sağlığa katkıda bulunan bir faktör olarak giderek daha fazla tanınmasına rağmen, uyku sağlığı okuryazarlığını değerlendiren Türkiye’de geçerli ve kapsamlı bir ölçü geliştirilmemiştir. Bu boşluğu gidermek için, Feldman ve Slavish tarafından 2024 yılında geliştirilen ‘Initial Development of a Aleep Health Literacy Scale’ isimli Uyku Sağlığı Okuryazarlığı lğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yürüterek literatüre kazandırmak amaçlanmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın evren ve rneklemi

Araştırmanın evreni Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde eğitim görmekte olan ve rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılan 563 öğrenciden oluşmaktadır.

2.2. Verilerin toplanması

Veriler, 16 şubat- 28 Mart 2025 tarihleri arasında Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde eğitim görmekte olan öğrencilerden yüz yüze görüşme yoluyla toplandı. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan Tanıtıcı Bilgi Formu ve Uyku Sağlığı Okuryazarlığı lği kullanılmıştır.

Tanımlayıcı Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, gibi sosyodemografik özelliklerini içeren toplam beş sorudan oluşmaktadır.

Uyku Sağlığı Okuryazarlığı lği: (Sleep Health Literacy Scale) Feldman ve Slavish tarafından 2024 yılında geliştirilmiştir (Feldman ve Slavish, 2024). 11 maddeden oluşan (kaynaklara erişimi ve sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla iletişimi değerlendiren 4’l Likert lği)

uyku sağlığı Okuryazarlığını değerlendirmektedir. Uyku Sağlığı Okuryazarlığı leğinin Türkçe versiyonu, ‘Initial Development of a Sleep Health Literacy Scale’ isimli ölçeğin uzman görüşleri doğrultusunda çevirisi ve kültürel uyarlaması yapılarak oluşturulmuş. Değerlendirme sonucunda elde edilen puanın yüksek olması, uyku hakkında bilgi iletme, anlama ve toplama konusunda daha fazla yeterlilik olduğunu göstermektedir.

2.3. Verilerin analizi

Bu alışma iki aşamadan oluştu. İlk aşamada ölçeğin çevirisi ve kültürel uyarlaması; ikinci aşamada ise ölçeğin psikometrik değerlendirmesi yapıldı. Verilerini analizinde öğrencilerin genel demografik özelliklerini tanımlamak için sayı ve yüzdelikler hesaplandı. Ölçeğin içerik geçerliği için dil ve içerik geçerliliği, Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapıldı. Ölçeğin güvenirliğinde, ölçeğin homojenliğini ve kararlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach’s Alpha, Item-Total Score Correlation, pearson correlation analizi yapıldı.

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların demografik zellikleri

Araştırmada EFA grubunun yaş ortalamasının 22.44±5.45, %67.8’inin kadın, %77.5’inin çalışmadığı, %55’inin gelirinin giderinden az olduğu ve %50.5’inin uykuya dalmada veya devam ettirmede problem yaşadığı belirlendi. CFA grubunun yaş ortalamasının 22.03±2.69, %74.4’ünün kadın, %91’inin çalışmadığı, %56’sının gelirinin giderinden az olduğu ve %55.6’sının uykuya dalmada veya devam ettirmede problem yaşadığı belirlendi. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptandı (Tablo 1).

Tablo 1. Demografik zelliklerin frekans dağılımı

zellikler	EFA katılımcıları (n=329)	CFA katılımcıları (n=234)	t / χ^2 (p)
Yaş Ortalama	22.44±5.45	22.03±2.69	1.071 (0.285)
Cinsiyet			
Kadın	223 (67.8)	174 (74.4)	2.846 (0.111)
Erkek	106 (32.2)	60 (25.6)	
Çalışma Durumu			
Evet	74 (22.5)	21 (9.0)	2.815 (0.542)
Hayır	255 (77.5)	213 (91.0)	
Gelir Durumu			
Az	181 (55.0)	131 (56.0)	1.374 (0.503)
Orta	123 (37.4)	91 (38.9)	
Kötü	25 (7.6)	12 (5.1)	
Uykuya dalmada veya devam ettirmede problem yaşama durumu			
Evet	166 (50.5)	130 (55.6)	1.426 (0.266)
Hayır	163 (49.5)	104 (44.4)	

CFA: doğrulayıcı faktör analizi; EFA: açımlayıcı faktör analizi.

3.2. Ölçeğin Psikometrik Değerlendirmesi

3.2.1. İçerik geçerliliği

Türkiye’de 4 ilden dahil etme kriterlerini karşılayan 10 uzman, ölçeğin içerik geçerliliğini değerlendirmek üzere davet edildi. Polit&Back yöntemi dikkate alınarak yapılan değerlendirmede I-CVI 0.815 ile 1.000 arasında değişmiş ve S-CVI 0.925 olarak bulundu.

3.2.2. Yapı geçerliliği

Ölçeğin KMO değeri 0.823 idi ve Bartlett sferiklik testi anlamlıydı ($\chi^2 = 1199.557$, $p < 0.001$), verilerin EFA için uygun olduğunu gösterir.

Ön EFA’da, ölçeğin 2. (Doktorunuz veya hemşireniz tarafından size verilen uyku öneri ve yönergelerine ne kadar güvenirsiniz?), 11. (Uyku konusunda bulduğunuz bilgileri ne kadar iyi anlıyorsunuz?), maddeleri binişik madde özelliği gösterdiği için ölçekten çıkarıldı. Tekrarlanan faktör analizi sonucunda açıklanan toplam Varyans %52.628 olduğu belirlendi. EFA sonucunda öz değeri 1’i aşan iki faktörlü yapı elde edildi.

Faktör yüklerinin .563-.722 arasında değiştiği belirlendi. Faktör 1, üç maddeden oluştu ve açıkladığı varyans %22.347’di. Faktör 2, altı maddeden oluştu ve açıkladığı varyans %30.281’di (Tablo 2).

Tablo 2. Uyku Sağlığı Okuryazarlığı ölçeği faktör yükleri (n=329)

ITEMS	Factor 1	Factor 2
I3	.722	
I4	.674	
I1	.662	
I8		.714
I7		.656
I10		.670
I6		.642
I9		.631
I5		.563
Özdeğer	2.275	2.011
Açıklanan Varyans (%)	22.347	30.281
Toplam Açıklanan Varyans (%)	52.628	

CFA 9 madde ve iki faktörlü yapı üzerinde, EFA da dahil edilmeyen 234 katılımcı ile gerçekleştirildi. Yapılan DFA sonucunda 9. maddenin standardizasyon katsayıları 0.30’un altında kaldığı belirlendi. Bu madde ölçekten çıkarıldıktan sonra tekrarlanan DFA’da sekiz maddelik ölçekte standardizasyon katsayılarının 0.30’un üzerinde olduğu ve CFA uyum

indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlendi. CMIN/DF=2.428, RMSEA= 0.64, CFI= 0.92, TLI= 0.94, NFI=0.93, AGFI=0.90 ve GFI=0.89 olarak belirlendi. Seçilen uyum indeksleri, faktör modelinin iyi bir uyum sağladığını gösterdi ve EFA'nın sonuçlarını doğruladı. Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği için faktörler arası korelasyon katsayıları için korelasyon analizi yapıldı. Faktörler arası orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu saptandı ($p<0.001$) (Tablo3).

Factors	F1	F2	Toplam
F1	1	.408*	.738*
F2		1	.917*
Toplam			1

Tablo 3. Faktörler arasındaki korelasyon katsayıları

3.3.3. İç tutarlılık

Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'ne ait maddelerdeki iç tutarlılık güvenilirliği ve homojenlik kanıtı olarak Cronbach α katsayısı ve madde toplam puan korelasyon katsayıları incelenmiştir. Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği madde-toplam puan korelasyonunun 0.273-0.594 arasında olduğu görülmektedir. 8 maddelik Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nin Cronbach α katsayısının 0.762, olduğu belirlendi. Tüm bu bulgular 8 maddeden oluşan Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nin içyapı tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak Uyku Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nin Türk toplumu için yapısal olarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Bu ölçek, bireylerin uyku ile ilgili kaynaklara erişimi ve sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla iletişimini ve uyku sağlığına ilişkin bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılabilir.

KAYNAKÇA

AASM (American Academy of Sleep Medicine). (2025). [Sleep is good medicine. https://sleepisgoodmedicine.com/](https://sleepisgoodmedicine.com/)

Becker, N. B., Martins, R. I. S., de Neves Jesus, S., Chiodelli, R., & Rieber, M. S. (2018). Sleep health assessment: a scale validation. *Psychiatry Research*, 259, 51-55.

CDC. (2024). Sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html#print>

Feldman, E. L., & Slavish, D. C. (2024). Initial development of a sleep health literacy scale. *Sleep Health*, 10(6), 683-690.

Hale, L., Troxel, W., & Buysse, D. J. (2020). Sleep health: an opportunity for public health to address health equity. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 81-99.

Lao, X. Q., Liu, X., Deng, H. B., Chan, T. C., Ho, K. F., Wang, F., & Yeoh, E. K. (2018). Sleep quality, sleep duration, and the risk of coronary heart disease: a prospective cohort study with 60,586 adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(1), 109-117.

NHLBI (National Heart, Lung and Blood Institute). (2022). <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation>

NHLBI (National Heart, Lung and Blood Institute). (2024). <https://www.nhlbi.nih.gov/science/sleep-science-and-sleep-disorders>

Shan, Z., Ma, H., Xie, M., Yan, P., Guo, Y., Bao, W., & Liu, L. (2015). Sleep duration and risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of prospective studies. *Diabetes Care*, 38(3), 529-537.