

The Validity And Reliability of The Bedtime Procrastination Scale

Safiya YILMAZ DİNÇ, Kemal KOÇHAN, Zeynep ZAT

ABSTRACT: *The aim of this project is to adapt the Bedtime Procrastination Scale that was developed by Kroese, De Ridder, Evers & Adriaanse (2014) and examine its reliability and validity. 180 students who have been studying at five different universities (Ankara University, Gazi University, METU, Hacettepe University and Yıldırım Beyazıt University) in Ankara participated to the study. Study has been conducted in three steps: (i) English-Turkish translation, (ii) construct validity [Confirmative Factor Analysis] (iii) internal consistency Cronbach Alpha reliability. Results of confirmative factor analysis indicates that goodness of fit indexes that are produced for the scale show that the model that was offered for the scale was appropriate. The Cronbach Alpha internal consistency of the scale was .71 for this sample. The results show that the scale has enough internal consistency and it is at an acceptable level.*

Keywords: *Sleep, Bedtime procrastination scale, Validity, Reliability.*

I. Introduction

Giriş‘Erteleme’, kökü Latince’ye dayanan ‘sabaha kadar erteleme’ anlamına gelen bir fiilden gelmektedir. Bu kavram, ‘yapılması gereken bir işin, erteleme sonucu daha kötü olacağını beklenilmesine rağmen gönüllü olarak ertelemek’ olarak tanımlanmıştır (Steel, 2007, s.66; Steel, 2007). Ferrari, O’Callaghan ve Newbegin (2005) ise genel olarak erteleme davranışını ‘zamanı organize etme ve etkili bir şekilde yönetme kapasitesinin sınırlı olması nedeniyle günlük görevleri yerine getirmede güçlük’ olarak tanımlanmaktadır.

Erteleme, alanyazında geniş yer tutan ciddi bir konudur (Burka ve Yuen, 1983). Bunun bir sebebi toplumda yaygın ve problematik bir durum olmasıdır. Ferrari ve arkadaşlarına (2005) göre, genel popülasyondaki yetişkinlerin %10’u ‘kronik erteleyiciler’dir. Erteleme kendini birçok alanda açıkça gösteren bir özellik olsa da (Lay, 1986; Milgrametal ve ark., 1998), alanyazında erteleme davranışı çoğunlukla iş ve akademik davranış ile ilgili olarak çalışılmıştır (Van Eerde, 2003). Akademik erteleme ile ilgili yapılan bir çalışmada (Solomon ve Rothblum, 1984) üniversite öğrencilerinin yaklaşık %46’sının akademik ödevlerini yaparken erteleme davranışı gösterdikleri belirlenmiştir.

Çalışmalar, erteleme davranışının yalnızca akademik yaşamdaki başarısızlıklar için değil; iş hayatındaki işten çıkarılmalar; sağlık sorunlarının ortaya çıkması ya da giderilmemesi, vergilerin ödenmemesi ve emeklilik için yatırımın ertelenmesi ile finansal konularda güçlük yaşanması gibi sorunlara yol açtığını da göstermektedir (Steel, 2007). Erteleme davranışı, geleneksel olarak akademik yaşam ve iş hayatındaki etkileri açısından incelenmiş olsa da, sağlık başta olmak üzere bu davranışın yaşamın pek çok alanında etkili olduğu aşikardır (Kroese, De Ridder, Evers ve Adriaanse, 2014). Erteleme davranışlarından biri de sağlık ve yaşamın çeşitli yönleri üzerinde olumsuz etkiye sebep olabilen, yetersiz uyku ve bireyin iyi oluşunu sürekli olarak negatif yönde etkileyen ‘Uyku Vaktini Erteleme’dir.

Dışsal bir sebep olmaksızın, insanların akıllarından geçirdiklerinden, düşündüklerinden, niyet ettiklerinden ya da planladıklarından daha geç bir vakitte yatağa gitmelerine ‘Uyku Vaktini Erteleme’ denir. Neredeyse tüm bireylerin yaşamında en az bir kez de olsa yaşadığı ancak deneysel bulguların sınırlı olduğu bir alandır. Bu çalışma, sezgisel olarak öğrenilen fakat dikkat çekici bir şekilde az çalışılmış bir nosyon olan insanların yatağa geç gitme davranışı üzerine odaklanmaktadır. Bir başka deyişle, insanların istediklerinden, niyet ettiklerinden ya da düşündüklerinden daha geç yatağa gitmeleri fenomeni incelenmiştir. Kişinin zamanında uyumaması ya da uyuyamaması ve sabah ise istenilen saatte uyanamaması, bazı biyolojik ritim bozukluklarının nedeni de olabilir. Kronik uyku yoksunluğunun bulunması, gece saatlere kadar süren uykusuzluk, buna karşın gündüz saatlerinde uykululuk gösterme durumu gecikmiş uyku fazı tipi bozukluğunun semptomlarıdır ve eğer gereken müdahale sağlanmazsa okul, iş ve toplumsal ilişkilerle ilgili sorunlar yaşanmasına neden olur (Gökben Hızlı ve Ağargün, 2009).

Yeterli bir uyku uyumak, insanların kapasitelerini en verimli şekilde kullanarak günlük işlevselliklerini sürdürebilmeleri için vazgeçilmezdir. Her gece yeterli uykuyu uyumak ne kadar sağlıklı olmak için temel bir gereksinimse, yetersiz uykunun da fiziksel ve zihinsel açıdan birçok ciddi soruna yol açabildiği de o kadar bilinmektedir. Çalışmalarda uyku eksikliğinin konsantrasyon ve hafıza problemlerinin yanı sıra obezite, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi daha ciddi sonuçlara da sebep olabildiği görülmüştür (Buxton ve Marcelli, 2010; Sabanayagam ve Shankar, 2010). Ayrıca, uykusuzluk çekme, geceleri daha çok uyanma ve

sabahları uykusuzluk çekme durumu gibi bazı uyku bozukluklarının antisosyal kişilik özelliğine sahip kişilerde daha çok olduğu, bunda paralelinde saldırganlık davranışını artırdığı bazı araştırmalarla desteklenmiştir Yani uyku yoksunluğunun davranım sorunları ve kişilik bozuklukları ile arasında anlamlı ilişki bulunduğu ve uyku bozukluklarının tedavi edilmesi ile böylece diğer problemlerinde ortadan kalkabileceği savı oluşmuştur (Semiz, Algül, Başoğlu, Ateş, Ebrinç, Güneş, ve Günay, 2008).

Yeterli uyku suresi kişiden kişiye göre değişse de yaş, cinsiyet, fiziksel durum, yapılan iş, egzersiz, beslenme, sağlık durumu, çevresel koşullar gibi faktörlerden de etkilenir (Çelik, 2011; Karakoç, 2009; Taşkıran, 2009). Genel kanı olarak yetişkinler için her gece 7 ila 9 saat uyku makul görülürken; her zaman uyku için bu kadar zaman ayrılamamaktadır (Krueger ve Friedman, 2009). Üstelik, son on yılda genel popülasyondaki uyuma saatlerinin azaldığı bulunmuştur (Kroese ve ark., 2014). Günlük stresler, aile ve iş ortamındaki sorunlar uykusuzluğa neden olabileceği gibi yaşın ilerlemesiyle birlikte uykuda geçen sürenin de azalmaya başladığı ve hatta 60 yaş ve üzeri için 5-6 saat uyku normal kabul edildiği incelenen araştırmalarda görülmüştür (Cantekin, 2009; Erdem, 2005; Kiper, 2008; Taşkıran, 2009). Yaşlılarda bulunan fiziksel ve ruhsal hastalıklar, alınan ilaçlar, biyolojik saat değişiklikleri, yaşa göre değişen uyku değişiklikleri ve birincil uyku bozuklukları gibi uykuyu etkileyen faktörler yaşlılarda kronik uyku problemi yaratmaktadır (Göktaş ve Özkan, 2006). Yaşlılar uyku bozukluklarının sebeplerini daha çok bedensel nedenlere; gençler ise anksiyete ve depresyona bağlamaktadır (Moran, 1988; akt. Göktaş ve Özkan, 2006)

Uyku insan ömrünün önemli bir kısmını kapsadığından, uyku bozuklukları bireyin yaşam kalitesini düşürdüğünden ve bireylerin %50'si yaşamlarının bir döneminde uykusuzluk çektiğinden uyku ve uyku bozuklukları sağlık alanında önemli bir yere sahiptir (Özgen, 2001). Pek çok araştırmacı, uyku bozuklukları (Swanson ve ark., 2011) veya dışsal faktörler (Ohayon ve ark., 2010) nedeniyle uyku yetersizlikleri görüldüğünü ileri sürmektedir. Oysaki, güncel bulgular, popülasyonda yaygın olan ve tipik bir sağlık ile ilgili davranış problemi olarak görülen 'basitçe' yatağa gitmeyi erteleme eğiliminin de uyku bozukluklarına neden olduğuna işaret etmektedir (Kroese ve ark., 2014). Yatağa gitme davranışının ertelenmesi neticesinde birey içsel olarak da bir takım bedeller ödeyebilmektedir. Bunlar, rahatsızlık, umutsuzluk ve kendini suçlama olabilmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Fee ve Tangney'e (2000) göre, erteleme davranışı ile depresyon, mantık dışı inançlar, düşük özgüven, ders çalışma davranışının ertelenmesi, dürtüsel davranışlar ve çekingenlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984).

Erteleme eğilimi çok genel bir problemdir (Harriot ve Ferrari, 1996) ve herkesin erteleme davranışı gösterme eğilimi bulunduğu altı çizilir (Senecal ve ark., 1995). Özellikle de üniversite öğrencileri arasında tüm dünyada görülen bir sorun olduğu görülmektedir (Kroese ve ark., 2014). Ayrıca, çoğu araştırmacının erteleme davranışının sıklıkla lisans öğrencilerinde görüldüğü (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008) ve bu konudaki çalışmaların da sıklıkla lisans öğrencileri ile yürütüldüğü görülmüştür (Kroese ve ark., 2014). Başlangıçta bu erteleme davranışı bireye keyif verirken daha sonları ise yerine getirilmeyen ödev ve görevler bireye uyku düzeninin bozulması, stres, zamanı yetiştirememeye kaygısı olarak geri döner (Deniz ve Akdoğan, 2014). Sıklıkla öğrencilerin akademik yaşamlarında erteleme davranışlarının incelenmesine rağmen, sağlık davranışlarından biri olan uyku zamanını erteleme davranışına dair alanyazında çok sınırlı bilgi bulunmaktadır. Halbuki son zamanlarda yapılan çalışmalar da uyku sorunlarının öğrenciler arasında yaygın bir sağlık sorunu olduğunu ve bunun da öğrencilerin fiziksel, kognitif ve emosyonel fonksiyonu olumsuz etkilediğini, akademik başarıyı düşürdüğünü, davranış problemlerini ortaya çıkardığını, ders dışı etkinliklere katılma durumunu azalttığını göstermiştir (Koçoğlu ve Arslan, 2011). Bu da araştırmacıların erteleme olgusunu diğer alanlarda da tekrar tekrar araştırmalarını gerektirmektedir (Siroisetal, 2003; VanEerde, 2003).

Uyku vakti ertelemesinin birçok insan gibi üniversite öğrencileri arasında da yaygın bir deneyim olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin uyuma vaktini sıklıkla erteledikleri, uyuma ile ilgili problemlerin sık görüldüğü ve uyku kalitelerinin iyi olmadığı bilinmekte ve düzensiz uyku saatlerinin kalitesiz uyku ile ilişkili olduğu da bazı araştırmalarda belirtilmektedir (Saygılı, Akıncı, Arıkan ve Dereli, 2011). Koçoğlu ve Arslan'a (2011) göre öğrencilerin gece uyuma saatleri televizyon, bilgisayar kullanımı ya da artan ders yoğunluğu ve önemli sınavlar nedeniyle ertelenebilmektedir. Bu konuyla ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda öğrenciler; düzensiz zamanlarda yatağa gittiklerini, yeterince uyumadıklarını, uyku kalitelerinin iyi olmadığını, alkol ve reçetesiz ilaç kullanarak uyku düzenlerini sağlamaya çalıştıklarını, uyarıcılar aracılığıyla ayakta kalmaya çalıştıklarını, araç kullanmada problem yaşadıklarını ve uyku problemleri nedeniyle trafik kazalarına karıştıklarını bildirmişlerdir (Kang ve Chen, 2009; Taylor ve Bramoweth, 2010; akt. Yaran, 2014, s.12).

Bilimsel alanyazında uykuyu erteleme olgusunu inceleyen çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Yapılan taramada Türkiye'de her ne kadar uyku durumunu ve kalitesini ölçme araçları bulunsu da tam anlamıyla uykuyu erteleme davranışı hakkında geliştirilen böyle bir ölçeğe rastlanmamıştır. Ulusal alanyazında uyku vaktini erteleme davranışını ölçecek ölçme aracının olmaması ve üniversite öğrencilerinin uyku vaktini erteleme davranışlarının incelenmek istenmesi nedeniyle Kroese ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen *Uyku Vaktini Erteleme Ölçeğinin* Türk diline uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik düzeyleri incelenmiştir.

Yöntem

Örneklem Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin (UVEÖ) Türk diline uyarlanması çalışmasında kullanılan örneklem grubuna ait detaylar aşağıda verilmiştir: Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin çalışılabilir evreni Ankara'daki devlet üniversitelerinde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu evren içerisinden gelişigüzel örnekleme yoluyla seçilen ve 2014–2015 öğretim yılında beş farklı devlet üniversitesinde (Ankara üniversitesi, Gazi üniversitesi, ODTÜ, Hacettepe üniversitesi ve Yıldırım Beyazıt üniversitesi) öğrenim gören toplam 180 öğrenci, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Burada çalışma evreninin genişliğinden dolayı her örneklem biriminin seçilme şansı eşit olmadığından ve ulaşılması kolay olduğundan olasılıksız örneklem türlerinden olan gelişigüzel (kolaylı) örneklem türüyle birimler seçilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 109'u (%60.5) kız, 71'i(%39.5) erkektir. Öğrenim gördükleri üniversitelere göre ise 59 öğrenci (%32.7) Ankara üniversitesi, 51 öğrenci (%28.3) Gazi üniversitesi, 41 öğrenci (%22.7) Hacettepe üniversitesi, 16 öğrenci (%8.8) Orta Doğu ve Teknik üniversitesi ve 13 öğrenci (%8.6) Yıldırım Beyazıt üniversitesi öğrencisidir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin (Kroese, De Ridder, Evers ve Adriaanse, 2014) orijinali ile araştırmacılar tarafından geliştirilen Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin Türkçe Formu olmak üzere iki veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği Kroese ve arkadaşları (2014) tarafından uyku yetersizliği diye bilinen probleme yeni bir yaklaşımla yaklaşarak öz-düzenleme, uykuyu erteleme ve uyku yetersizliği arasındaki ilişkiyi vurgulamak için geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün dili İngilizcedir. Ölçeğin özgün formunda uyku vaktini erteleme davranışı ile ilgili toplam 9 ifade yer almakta ve ifadeler 5'li likert maddesi şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek tek alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 6'si pozitif (1. 4. 5. 6. 8. 9. maddeler), 3'ü negatif maddelerden (2. 3. ve 7. maddeler) oluşmaktadır. Ölçeğin uygulama süresi beş ile on dakika arasında değişmektedir. Türkçe formu ise EK 1'de detayları ile verilmiştir.

İşlem Ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlama çalışmasına başlamadan önce UVEÖ'nün yazarlarından gerekli izinler alınmıştır (Ek-2). Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Bu çalışmanın ilk aşaması olarak orijinal ölçek maddeleri, üç (3) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında doktora yapan öğrenci tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu işlemin ardından yapılan tercüme araştırmacılar tarafından tek bir form haline getirilmiş ve geri çeviri işlemi yapılmıştır. Yine aynı doktora öğrencileri tarafından, gramer ve anlam açısından gerekli düzeltmeler yapılmış ve geçici Türkçe form elde edilmiştir. Bu işlemi takiben Türkçe formun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek maddelerinin; yapı geçerliği ve güvenilirlik analizleri gelişigüzel örnekleme yöntemi ile belirlenen 180 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerden Türkçe formu *Tamamen Aykırı 1* (bir), *Oldukça Aykırı 2* (iki), *Kararsızım 3* (üç), *Oldukça Uygun 4* (dört) ve *Tamamen Uygun 5* (beş) olmak üzere 5'li Likert skalası aralığında değerlendirmeleri istenmiştir.

Bu araştırmada Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiş ve yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kuramsal bir temele dayanarak farklı değişkenlerin bir araya gelmesi sonucu oluşturulan faktörlerin, gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılır (Büyüköztürk, Akgün, Kahveci ve Demirel, 2004). Bundan dolayı burada doğrulayıcı faktör analiziyle orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler üzerinde doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmek istenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için *Cronbach Alpha* iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde SPSS 18.0 ve LISREL 8.80 programları kullanılmıştır.

BulgularGeçerlik ve Güvenirlik Bulguları Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık yöntemi ile incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha .71 olarak bulunmuştur. Alanyazına göre, Cronbach Alpha puanının yorumlanmasında, hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması genel olarak güvenilirlik için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2007). Tablo 1'de ölçeğin madde sayısı ve Cronbach Alpha katsayısı verilmiştir.

Tablo 1: Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin Güvenirlik Katsayısı

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği	9	.71

Faktör analizi sonuçlarını değerlendirmede temel ölçüt olarak değişkenler ile faktörler arasındaki korelasyonlar olarak yorumlanan faktör yükleri öne çıkmaktadır. Söz konusu faktör yükünün yüksek olması değişkenin o faktör altında yer alabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2002). Tablo 2'de doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indeksleri sunulmuştur. Tabloda görülebileceği üzere ölçek için Ki-kare (χ^2) değeri ve istatistiki anlamlılık düzeyleri [$\chi^2=71.21$, $sd=27$] olarak hesaplanmıştır. Ayrıca modellere ait diğer uyum iyiliği indeksleri [$GFI=.91$, $AGFI=.85$, $RMSEA=.11$] önerilen modelin uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yükleri 0.50 ile 0.82 arasında değişmektedir.

Tablo 2: Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeline İlişkin Uyum Parametreleri

Uyum Parametresi	Kat Sayı □
GFI	0.91
AGFI	0.85
RMSEA	0.11
Df	27
χ^2	71.21
χ^2/df	2.63

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin dokuz maddesinin toplamda öz değeri 1'den büyük bulunmuştur. Tablo 3'te sunulduğu üzere, ölçeğin öz değer toplamı 5.40 ve açıklanan varyans yüzdesi toplamı 60.10 olarak bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen ölçek maddelerinin faktör yükleri ise 0.50 ile 0.82 arasında değişmektedir.

Tablo 3: Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği'nin Faktör Yükleri, Açıkladıkları Varyans Yüzdeleri ve Öz Değerleri

Ölçek	Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği □i
Madde No	Yük
Madde 1	.749
Madde 2	.796
Madde 3	.722
Madde 4	.786
Madde 5	.820
Madde 6	.707
Madde 7	.704
Madde 8	.663
Madde 9	.504
Öz de □er	5.409
Aç □ıklanan varyans	60.100

SonuçlarBu çalışmada, 180 öğrenciden oluşan örneklem grubu üzerinde Kroese ve diğ., (2014) tarafından geliştirilen Uykuyu Erteleme Ölçeği'nin Türk diline ve kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Ölçek, İngilizce-Türkçe çeviri, yapı geçerliliği ve iç güvenilirlik analizi aşamaları sonucunda oluşmuştur. Ölçeğin iç güvenilirlik testi için Cronbach Alfa katsayısından yararlanılmıştır. Ölçekteki maddelerin iç tutarlılık katsayısı .71'dir. Bu sonuç da ölçeğin iç güvenilirliğinin olduğunu göstermektedir. Cronbach alpha katsayısının.70 ve üzerinde olduğunda bunun güvenilirliğe işaret ettiği bilinmektedir. Bu rakam yükseldikçe güvenilirlik artmaktadır. Dolayısı ile ölçeğin iç güvenilirliği olmak ile beraber çok yüksek bir değere sahip değildir. Ölçeğin, geçerliğini sınamak için Liseral programında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin yapılan yapı geçerliği çalışması olan doğrulayıcı faktör analizinde [$\chi^2=71.21$, $sd=27$] oluşturulan modele uygun Ki-kare (χ^2) değeri ve istatistiki manidarlık düzeyleri saptanmıştır. Serbestlik derecesine bağlı olarak düşük Ki-kare (χ^2) değeri önerilen modelin toplanan veriye uygun olduğunu göstermektedir (Jöreskog & Sörbom, 1982; Gerbin & Anderson, 1984; Schumacher & Lomax, 2004, akt. Karadağ ve Tosun, 2014, s.64). χ^2/df 'nin oranının ise 2-5 arasında olması iyi uyumu, 2'den küçük değerler ise mükemmel uyumu ifade etmektedir (Arbuckle & Wothke, 1999; Joreskog & Sörbom, 200, akt. Karadağ ve Tosun, 2014, s.64). Bu duruma göre bu araştırmanın bulgusu ($\chi^2/df=2.63$) iyi uyumu göstermektedir. Modele ait diğer uyum iyiliği indeksleri de [$GFI=0.91$, $AGFI=0.85$, $CFI=0.96$, $NFI=0.94$] önerilen modelin uygun olduğunu göstermektedir. Alanyazında farklı görüşlerle karşılaşılsa da elde edilen katsayının 0.85'in üzerinde olması iyi bir uyum olarak kabul edilmektedir (Anderson & Gerbing, 1984; Marsh, Balla & McDonald, 1988, akt. Karadağ ve Tosun, 2014). Normal şartlarda ortalama hataların karekök ortalaması [$RMSEA=0.11$] ise elde edilen değerlerde 0 ile 1 arasında olması gerekmektedir. Ancak buradaki bulgu çok az farkla 1'i geçmiştir.

Geçerlilik sınırında bulunan RMSEA değeri, ölçeğin orjinalinden adapte edilen bu versiyonunun uygulanabileceğini göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarının yüksek olmaması, İngilizce Türkçe çevirisinden ileri geliyor olabilir. Çeviri iyi derecede İngilizce bilen bağımsız üç çevirmen tarafından yapılmıştır; ancak dilsel geçerlilik çalışması yapılmamış olması ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik puanlarının düşük olmasına sebep olmuş olabilir. Ayrıca, katılımcı sayısı 9 maddelik bu ölçek için yeterli olmakla birlikte daha yüksek sayıda katılımcıdan elde edilen veriler bu puanların daha sağlıklı ölçülmesini sağlayabilir.

Ölçek tek faktörden oluşmaktadır. Yapılan analizlerin sonucu, ölçekte yer alan tüm maddelerin 'uyku erteleme' davranışı ile yüksek korelasyon göstererek yordayıcı olduğuna işaret etmektedir. Adaptasyon neticesinde ölçekten herhangi bir maddenin çıkarılmasına gerek görülmemiştir. Genel olarak faktör analizi, geçerlik ve güvenilirlik bulguları ölçeğin orjinal çalışmadaki sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Tartışma Literatürde sıklıkla akademik başarı ve sağlık alanında çalışılmış olan erteleme davranışı, bu çalışmada 'uyku erteleme' üzerinde çalışılmıştır. Araştırmada, uyku erteleme davranışını inceleyen İngilizce bir ölçeğin

adaptasyonu yapılmıştır. Çalışma ‘uyku erteleme’nin bir kavram olarak tanıtılmasını sağlamıştır. Orijinal araştırma sonuçları yeni bir kavram olan uykuyu ertelemenin toplumda oldukça sık görülmesi dolayısı ile üzerinde çalışılması gereken bir konu olduğunu ortaya koymaktadır (Kroese ve ark., 2014). Uyku erteleme davranışı neticesinde görülen yetersiz uyku ya da dinlendirmeyen uyku bireylerin ciddi sağlık sorunları yaşamasına sebep olabilmektedir (Buxton ve Marcelli, 2010), dolayısı ile uyku erteleme davranışının tespit edilmesi sağlığı koruma davranışlarında düzenlenmesinde yol gösterici olabilir.

Teorik perspektiften de uyku erteleme davranışı dikkat çekicidir. Uyku erteleme genellikle kendini düzenleyebilme becerisi ve mental kontrol azaldığında ortaya çıkmaktadır. Gecenin ilerleyen saatleri, gün sonu olması ve bireylerin yorgun olması sebebi ile bireyin kendini kontrol etme düzeyi görece düşüktür. Birey uykuya gidip gitmeme kararını, kendini kontrol etme yetisinin düşük olduğu gece saatlerinde vermektedir. Genellikle ‘caydırıcı’ bir özellik taşıyan bir aktivite içine girmek gerektiğinde bir erteleme davranışı görülmektedir (Steel, 2007).Uykuya gitmekteki erteleme davranışının bu açıdan da farklılaştığı düşünülmektedir. Burada uykuya gitmek istememek değil, uykuya gitmeden önce yapılan aktiviteleri bırakmak istememe söz konusu olabilir. Evlerde sinema sistemleri, telefonlar, evde oynanabilen bilgisayar ve televizyon oyunları ile eğlence endüstrisinin gelişmesi insanların uyumaya gitmesi önünde bir engel teşkil edebilir (Kroese ve ark., 2014). Bireyler uyumaya karar verdikleri saati bu gibi eğlenceler yüzünden erteleme eğiliminde olabilirler. Uyku erteleme bu gelişimlerin de eşlik ettiği şu dönemde üzerinde çalışmak üzere yeni bir konu olarak alanyazında yer alabilir.

İleride yürütülecek araştırmalarda, geçerlik ve güvenilirliğin test edilmesi için yüksek sayıda katılımcıdan elde edilen veriler tercih edilebilir. Güvenirlik ve geçerliğin, yabancı dilden Türkçe’ye bilingual çevirmenler tarafından çevrildikten sonra tekrar gözden geçirilmesi yararlı olabilir. Bu çalışmanın sonuçlarını yorumlarken bazı noktalar göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle bu çalışmanın örneklemini bir ildeki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısı ile yaşlı nüfusun ve daha genç nüfusun benzer özellikler gösterip göstermediğini ayrıca incelemek gerekir. Öğrenciler ölçekleri uyguladıkları dönem üniversite öğreniminde derslerine devam ettikleri bir dönemdir. Okulların tatil olduğu bir dönemde aynı sorulara verecekleri yanıt o dönemde içinde buldukları şartlardan dolayı farklı olabilir. Yatağa gitmeyi erteleme davranışı alanyazında, uyku saatinin az olması ile ilişkili olarak görülmekte ve bu nedenle sağlık davranışları arasında yer almaktadır. Oysa ki, kişinin yatağa gitmesi ile uykuya dalması arasında zaman farkı olabilir. Dolayısı ile bu kavramın sağlıklı davranışının tek başına işaretçisi olduğunu düşünmek doğru olmayabilir. Aynı zamanda araştırmada ölçek dolduran kişi sayısı ölçekteki soru sayısının adaptasyon çalışması için yeterli bir sayıdır. Ölçeğin kısa olması, kolay cevaplanır olması ve katılımcıların ölçeğe gerçekçi yanıtlar verebilmesi için uygulamaya yeterince geniş bir zaman ayrılmış olması da geçersiz ya da güvenilir cevaplar toplanmış olması ihtimalini oldukça düşünerik güvenilirliği artırmaktadır (Buhrmester ve ark., 2011).

Ölçeğin orijinali ile uyku erteleme davranışının görülmesine sebep olabilecek nedenleri ve bu davranış neticesinde görülebilecek davranışları incelendiği görülmüştür. Adaptasyon çalışmasının yanı sıra bu araştırmada, kendini düzenleme, genel erteleme eğilimi gibi uyku erteleme davranışı eğilimini etkileyebilecek özellikler araştırılmamıştır. Ayrıca, uyku kalitesi, uykunun süresi, fiziksel ve mental rahatsızlıklar ile arasındaki korelasyonlar incelenmemiştir. Uyku erteleme davranışı ile bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alınması yararlı olabilir. Adaptasyonu yapılan ölçek yalnızca tek faktörden oluşmaktadır. İleri de geliştirilecek ölçek uyku erteleme davranışının alt türleri olup olmadığını araştırmaya izin verici nitelikte olabilir. Örneğin, kişi yalnızca yatağa gitmeyi güç bulduğu için uykuyu erteliyorsa, daha eğlenceli teknolojik oyunları bırakmayı güç bularak yatağa gidemiyorsa, gün içindeki işlerini ertelediği için yatağa gitmeyi ertelemek zorunda kalıyorsa ya da günün bu saatinde kendini düzenleme yetisi azaldığı için yatağa gidemiyorsa farklı boyutlarda uykuyu erteleme davranışının incelenmesi gerekebilir. Bu davranışların incelenmesi, toplumda sıklıkla görülen (Kroese ve ark., 2014) yetersiz uyku ve sağlık sorunlarının giderilmesi için belirlenecek uykuya gitmeyi ertelemeyi önleyici stratejiler için yardımcı olabilir.

Adaptasyonu bu çalışma ile yapılan uyku erteleme davranışı sağlık ile ilgili olması açısından önem taşıırken literatürde çok az çalışılmış olduğu görülmektedir. Ölçeğin gelecek çalışmalarda gerek alt faktörleri gerekse ilişkili olduğu kavramlar ve uyku ertelemenin sonuçlarını incelerken yararlanılmasını ve geliştirilmesini hem araştırma hem de pratik için faydalı olacağı ön görülmektedir.

Kaynaklar Buhrmester, M., Kwang, T. ve Gosling, S. (2011). Amazon’s mechanical Turk: a new source of inexpensive, yet high-quality data? *Perspect. Psychol. Sci.* 6, 3–5. doi: 10.1177/1745691610393980
Burka, J.B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
Buxton, O. M. ve Marcelli, E. (2010). Short and long bedtime are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Soc. Sci. Med.* 71, 1027–1036. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.05.041
Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. (8. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Kahveci, Ö., ve Demirel, F. (2004). Gütülenme ve öğrenme stratejileri ölçeği nin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.

Deniz, M. E. ve Akdoğan, A. (2014). Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. *Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 28-44. Fee, R. L. ve Tangney, J. P. (2000). Procrastination a means of avoiding shame or guilt. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184. Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. ve Newbegin, J. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *N. Am. J. Psychol.* 7, 1-6. Gökben Hızlı, F., ve Ağargün, M.Y. (2009). Gecikmiş uyku fazı tipi uyku bozukluğu ve kronoterapi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 183-187. Göktaş, K., ve Özkan, İ. (2006). Yaşlılarda uyku bozuklukları. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(4), 226-233.

Harriot, J. ve Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616. Karadağ, E., ve Tosun, Ü. (2014). Çatışma eylem stilleri ölçeği [ÇESÖ]: Türkçe'ye uyarlanması dil geçerliği ve ön psikometrik incelemesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 45-69.

Koçoğlu, D. ve Arslan, S. (2011). Lise öğrencilerinde gündüz uykululuk durumu ve ilişkili faktörler. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 50-60. Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C. ve Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5 (611). doi:10.3389/fpsyg.2014.00611. Krueger, P. M. ve Friedman, E. M. (2009). Bedtime duration in the United States: a cross-sectional population-based study. *Am. J. Epidemiol.* 169, 1052-1063. doi: 10.1093/aje/kwp023

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *J. Res. Pers.* 20, 474-495. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3 Özgen, F. (2001). Uyku ve uyku bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 41-48. Sabanayagam, C. ve Shankar, A. (2010). Bedtime duration and cardiovascular disease: results from the National Health Interview Survey. *Bedtime*, 33, 1037-1042. Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 88-94. Semiz, Ü. B., Algül, A., Başoğlu, C., Ateş, M. A., Ebrinç, S., Çetin, M., Güneş, C. ve Günay, H. (2008). Anti sosyal kişilik bozukluğu olan erkek bireylerde subjektif uyku kalitesinin saldırganlık ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 373-381.

Sirois, F. (2007). "I'll look after my health, later:" a replication and extension of the procrastination-health model with community dwelling adults. *Pers. Individ. Dif.* 43, 15-26. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.003

Sirois, F., Melia-Gordon, M., ve Pychyl, T. (2003). "I'll look after my health, later:" an investigation of procrastination and health. *Pers. Individ. Dif.* 35, 1167-1184. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00326-4 Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol. Bull.* 133, 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65. Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. Swanson, L., Arnedt, J., Rosekind, M., et al. (2011) Bedtime disorders and work performance: findings from the 2008 national bedtime foundation bedtime in America poll. *Journal of Bedtime Research*, 20: 487-494. Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418. Yaran, M. (2014). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. EK-1 Uyku Vaktini Erteleme Ölçeği

1- Ben düşündüğümden daha geç vakitte yatağıma giderim.
2- Eger sabah erken kalkmam gerekirse yatağına erken giderim.
3- Eger gece ışıkları kapatma vakti geldiyse, hemen kapatırım.
4- Yatağına gitme vakti geldiğinde ben sıklıkla başka şeyler yapıyor olurum.
5- Gerçekten yatağına gitmek istediğimde bir şeyler tarafından kolaylıkla dikkatim dağılır.
6- Yatağına zamanında gitmem.
7- Düzenli bir şekilde uyku vaktine uyarım.
8- Yatağına zamanında gitmek isterim ama bunu hemen yapmam.
9- Yatağına gitme vakti geldiğinde kolaylıkla uğraştığım şeyleri bırakabilirim.