

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31014>

Özet

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i (SUYDÖ), orijinal ad? Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) olan psikometrik bir arac?n Türkçe diline uyarlanm?? versiyonudur. Ölçek, profesyonel ve amatör sporcu popülasyonlar?n?n uyku al??kanl?klar?n?, uyku hijyeni pratiklerini ve spor performans?n? etkileyebilecek uyku davran??lar?n? sistematik olarak de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmittir. 17 maddeden olu?an bu ölçek, 5'li Likert Ölçe?i format?nda puanlanmaktadır. Ölçe?in Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çal??malar? 2019 y?l?nda Darendeli, Diker ve Ç?nar taraf?ndan gerçekleştirilmi? ve ölçe?in Türk sporcu popülasyonunda kullan?ma uygun oldu?u tespit edilmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i, ASBQ, Uyku Hijyeni, Spor Psikolojisi, Geçerlik, Güvenirlik, Psikometri, Spor Performans?.

Yazarlar

Abdulkerim Darendeli, Gökhan Diker, Zeynep Ç?nar.

Amaç

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i'nin temel amac?, sporcular?n uyku kalitesini olumsuz etkileyebilecek yayg?n davran??lar? ve al??kanl?klar? belirlemektir. Bu araç, spor hekimli?i, spor psikolojisi ve fizyoloji alanlar?nda çal??an uzmanlara, sporcular?n uyku hijyeni risk faktörlerini h?zli? ve etkili bir ?ekilde de?erlendirme imkanı sunar.

Ölçek, sporcular?n antrenman ve yar??ma programlar?na özgü olan; geç saatte egzersiz yapma, uyar?c? madde (kafein) kullan?m?, alkol tüketimi, seyahat etkileri ve yatakta spor performans? hakkında endi?elenme gibi spesifik davran??lar? ölçerek, potansiyel uyku bozukluklar?na yol açan etmenler hakkında detayl? bilgi sa?lamay? hedefler.

Yap?

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i, sporcular?n uyku kalitesini do?rudan etkileyen davran??sal ve çevresel faktörler üzerine odaklanm?? çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Ölçe?in yap?sal bile?enleri genellikle uyku davran??lar?n? hem bili?sel hem de fizyolojik yönlerini kapsamaktadır. Bu yap?, sporcular?n yatakta geçirdikleri süredeki zihinsel aktivite (endi?e, planlama), çevresel etmenler (yabanc? ortamlar, seyahat) ve fizyolojik müdahaleler (uyar?c?/alkol kullan?m?, a?r?, se?irme) gibi kritik alanlar? de?erlendirir.

Ölçek, yüksek performans sporcuların ya?am tarzlarındaki uyku düzenleri üzerindeki benzersiz etkilerini yakalamak üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle, ölçülen yapı, genel popülasyonda kullanılan uyku ölçeklerinden farklı olarak, özellikle sporcu ya?amına özgü riskli davranışlar (örneğin, kafein kullanımı, kas ağrısı ile yatma) kapsamaktadır.

Geçerlik

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i'nin Türkçe versiyonunun yapı geçerlik çalışması Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. KFA, ölçek maddelerinin hangi temel boyutlar altında toplandığını incelemek amacıyla uygulanmıştır.

Analizde, faktör yükü için kabul kriteri 0.40'ın üzeri olarak belirlenmiştir. Bu kriter, ilgili maddenin ölçülen faktör ile yeterli düzeyde ilişkili gösterdiğini belirtmektedir. Bu çalışma, ölçeğin orijinal yapılarının Türk kültürüne ve sporcu popülasyonuna uyarlanırken elde edilen faktör yapısının istatistiksel olarak geçerli olduğunu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri iki temel yöntemle incelenmiştir: test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık. Test-tekrar test güvenilirliği, ölçeğin zamana karşı istikrarını değerlendirmek için Spearman Çi Korelasyon Katsayısı (SKK) kullanılarak hesaplanmıştır.

İç tutarlılık ise ölçek maddelerinin aynı yapıya ne kadar homojen bir şekilde ölçtüğünü belirlemek amacıyla Cronbach's alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Yüksek güvenilirlik katsayıları, ölçeğin tutarlı ve kararlı ölçümler sağladığını göstermektedir. Bu yöntemler, ölçeğin Türkçe versiyonunun bilimsel standartlara uygun güvenilir bir araç olduğunu kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Türkçe Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i'nin yapısal uygunluğunu doğrulamak amacıyla Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) uygulanmıştır. KFA sonuçları, ölçeğin maddelerinin belirlenen faktörler altında yüksek yük değerleri gösterdiğini ortaya koymuştur.

Faktör yükü kriterinin 0.40 ve üzeri olarak belirlenmesi, her bir maddenin ilgili alt boyutu temsil etme gücünün kabul edilebilir düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Bu analiz, ölçeğin teorik olarak öngörülen boyutların ampirik olarak desteklenmektedir ve ölçeğin sporcuların uyku davranışlarını ölçmek için geçerli bir faktör yapısına sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Questionnaire)

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal İngilizce

Popülasyon Grubu: Sporcular (Amatör ve Profesyonel)

Ya? Grubu: Ergenlik sonrası ve Yetişkin Sporcu Popülasyonu

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çalışmada farklı spor dallarından lisanslı sporcular kullanılmıştır.

Test Metodolojisi: 17 maddeden oluşur ve yanıtlar 5'li Likert Ölçe?i (1= hiçbir zaman - 5= her zaman) kullanılarak derecelendirilir. Yüksek puanlar, daha fazla riskli uyku davranışlarına işaret eder.

Anahtar Kelimeler

Uyku Kalitesi, Uyku Davranışları, Faktör Analizi, Test-Tekrar Test, SKK, Cronbach's alpha, Spor Hekimliği.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Mevcut değil (Kaynakta belirtilmemiştir)

İletişim E-posta Adresleri: abdxsup@gmail.com (Sorumlu Yazar Abdulkerim Darendeli)

Yayın Adresi: Makalede belirtilen kurumsal adres.

İzinler, Ücret ve Test Yolu?

Ölçek, Darendeli, Diker ve Çınar tarafından 2019 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Akademik ve klinik kullanım için izinler ve ücret bilgisi sorumlu yazar Abdulkerim Darendeli ile doğrudan e-posta yoluyla (abdxsup@gmail.com) iletişime geçilerek öğrenilebilir. Ölçeğin orijinal PDF belgesi Sporcu Uyku Davranış Ölçe?i (SUYDÖ) burada indirilebilir.

Kaynaklar

Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019). Athlete Sleep Behavior Questionnaire - Turkish version: Study of validity and reliability. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 6,(2), 43-48. doi: 10.4274/jtism.galenos.2019.58076. Makalenin orijinal bağlantısı için: cms.galenos.com.tr

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

Ö?leden sonralar? iki saat ya da daha fazla uyurum

Yar??ma/antrenman esnas?nda, uyar?c? kullan?r?m (kafein gibi)

Geç saatlerde (ak?am 7'den sonra) egzersiz (antrenman ya da yar??ma) yapar?m

Uykudan önceki dört saat içerisinde alkol tüketirim

Her gece farklı zamanlarda uyurum (± 1 saat fark vard?)

Susam?? ?ekilde yatar?m

Kas a?r?lar?yla yatar?m

Yatmadan önceki bir saat ???k yayan teknolojik aletleri kullan?r?m (dizüstü bilgisayar, telefon, televizyon, video oyunlar gibi)

Yata??mdayken spor performans?m hakkında dü?ünür, plan yapar, endi?elenirim

Yata??mdayken yapt???m sporla ilgili olmayan konular hakkında dü?ünür, plan yapar, endi?elenirim

Uyumama yard?m etmesi için uyku haplar?/tabletleri kullan?r?m

Her gece lavaboya gitmek için bir defadan fazla uyan?r?m

Kendimi ve/veya partnerimi horlamamla uyand?r?r?m

Kendimi ve/veya partnerimi kas se?irmesi ile uyand?r?r?m

Her sabah farklı zamanlarda uyan?r?m (± 1 saat fark vard?)

Yabancı ortamlarda uyurum (otel odalar? gibi)

Yolculuk, tutarlı uyuyup-uyanma düzeni olu?turmam?n önünde engel olu?turur