Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31014

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?tirilmi?tir. 17 maddeden olu?an bu ölçek, 5'li Likert Ölçe?i format?nda puanlanmaktad?r. Ölçe?in Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çal??malar? 2019 y?l?nda Darendeli, Diker ve Ç?nar taraf?ndan gerçekle?tirilmi? 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?zl? ve etkili bir ?ekilde de?erlendirme imkan? 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? hakk?nda endi?elenme gibi spesifik davran??lar? ölçerek, potansiyel uyku bozukluklar?na yol açan etmenler hakk?nda 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?n hem bili?sel hem de fizyolojik yönlerini kapsamaktad?r. 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek, yüksek performans sporcular?n?n ya?am tarzlar?n?n uyku düzenleri üzerindeki benzersiz etkilerini yakalamak üzere tasarlanm??t?r. Bu nedenle, ölçülen yap?, genel popülasyonda kullan?lan uyku ölçeklerinden farkl? olarak, özellikle sporcu ya?am?na özgü riskli davran??lar? (örne?in, kafein kullan?m?, kas a?r?s? ile yatma) kapsamaktad?r.

Geçerlik

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i'nin Türkçe versiyonunun yap? geçerlik çal??mas? Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) kullan?larak gerçekle?tirilmi?tir. KFA, ölçek maddelerinin hangi temel boyutlar alt?nda topland???n? incelemek amac?yla uygulanm??t?r.

Analizde, faktör yükü için kabul kriteri 0.40'?n üzeri olarak belirlenmi?tir. Bu kriter, ilgili maddenin ölçülen faktör ile yeterli düzeyde ili?ki gösterdi?ini belirtmektedir. Bu çal??ma, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk kültürüne ve sporcu popülasyonuna uyarlan?rken elde edilen faktör yap?s?n?n istatistiksel olarak geçerli oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri iki temel yöntemle incelenmi?tir: test-tekrar test güvenilirli?i ve iç tutarl?l?k. Test-tekrar test güvenilirli?i, ölçe?in zamana kar?? istikrar?n? de?erlendirmek için S?n?f ?çi Korelasyon Katsay?s? (SKK) kullan?larak hesaplanm??t?r.

?ç tutarl?l?k ise ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar homojen bir ?ekilde ölçtü?ünü belirlemek amac?yla Cronbach's alpha katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Yüksek güvenirlik katsay?lar?, ölçe?in tutarl? ve kararl? ölçümler sa?lad???n? göstermektedir. Bu yöntemler, ölçe?in Türkçe versiyonunun bilimsel standartlara uygun güvenilir bir araç oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Türkçe Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i'nin yap?sal uygunlu?unu do?rulamak amac?yla Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) uygulanm??t?r. KFA sonuçlar?, ölçe?in maddelerinin belirlenen faktörler alt?nda yüksek yük de?erleri gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Faktör yükü kriterinin 0.40 ve üzeri olarak belirlenmesi, her bir maddenin ilgili alt boyutu temsil etme gücünün kabul edilebilir düzeyde oldu?unu i?aret etmektedir. Bu analiz, ölçe?in teorik olarak öngörülen boyutlar?n? ampirik olarak desteklemektedir ve ölçe?in sporcular?n uyku davran??lar?n? ölçmek için geçerli bir faktör yap?s?na sahip oldu?unu göstermektedir.

Ölçme Arac?

Test Türü: Uyarlama

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal ?ngilizce

Popülasyon Grubu: Sporcular (Amatör ve Profesyonel)

Ya? Grubu: Ergenlik sonras? ve Yeti?kin Sporcu Popülasyonu

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çal??mada farkl? spor dallar?ndan lisansl? sporcular kullan?lm??t?r.

Test Metodolojisi: 17 maddeden olu?ur ve yan?tlar 5'li Likert Ölçe?i (1= hiçbir zaman - 5= her zaman) kullan?larak derecelendirilir. Yüksek puanlar, daha fazla riskli uyku davran??lar?na i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

Uyku Kalitesi, Uyku Davran???, Faktör Analizi, Test-Tekrar Test, SKK, Cronbach's alpha, Spor Hekimli?i.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il (Kaynakta belirtilmemi?tir)

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

Yaz??ma Adresi: Makalede belirtilen kurumsal adres.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, Darendeli, Diker ve Ç?nar taraf?ndan 2019 y?l?nda Türkçe'ye uyarlanm??t?r. Akademik ve klinik kullan?m için izinler ve ücret bilgisi sorumlu yazar Abdulkerim Darendeli ile do?rudan e-posta yoluyla (abdxsup@gmail.com) ileti?ime geçilerek ö?renilebilir. Ölçe?in orijinal PDF belgesi Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i (SUYDÖ) burada indirilebilir.

Kaynaklar

Darendeli, A., Diker, G., & Ç?nar, 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/jtsm.galenos.2019.58076. Makalenin orijinal ba?lant?s? için: cms.galenos.com.tr

ARABPSYCHOLOGY.COM

Sporcu Uyku Davran?? Ölçe?i Maddeleri

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

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 farkl? zamanlarda uyurum (±1 saat fark vard?r)
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 hakk?nda dü?ünür, plan yapar, endi?elenirim
Yata??mdayken yapt???m sporla ili?kili olmayan konular hakk?nda 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 farkl? zamanlarda uyan?r?m (±1 saat fark vard?r)
Yabanc? ortamlarda uyurum (otel odalar? gibi)
Yolculuk, tutarl? uyuyup-uyanma düzeni olu?turmam?n önünde engel olu?turur

ARABPSYCHOLOGY.COM