



Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Zekai ÇAKIR¹, Ülfet ERBAŞ²

¹Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

²Şırnak Üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şırnak, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Email: zekaicakir@bayburt.edu.tr, ulfeterbas@sirnak.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.11.2021 - Kabul: 20.12.2021)

Öz

Bu araştırmanın amacı, Spor bilimleri alanında okuyan, düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan üniversite öğrencilerinin uyku tutumlarının, cinsiyet, ilgi duyulan spor türü, beraber kalınan kişi sayısı, sigara içme durumları ve akademik başarıları değişkenine göre etkisinin incelenmesidir. Öğrencilerin akademik başarısını düşüren temel etmenlerden biride uyku kalitesidir. Hem fiziksel hem de ruhsal etkiler meydana getiren uyku tüm bireylerin yaşam boyu dikkat edilmesi gereken çok önemli bir fizyolojik ihtiyaçtır. Aynı şekilde uyku düzeyi spor yapanların performans ve başarılarına da olumlu ve olumsuz etkileri olmaktadır. İlişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu Bayburt Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 295'i kadın, 237'si erkek olmak üzere toplam 532 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada verilerin analizinde öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistiklerden yüzde ve frekanstan yararlanılmıştır. Katılımcıların uyku davranışlarını değerlendirmek için Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019) tarafından geliştirilen 17 maddeden ve 5'li likert tipte olan "Sporcu Uyku Davranış Ölçeği SUDA" uygulanmıştır. Araştırma düzenli sportif bir aktivite yaptıklarını beyan edenler ile düzenli spor yapmayanlar arasında yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde t testi ve one way anova testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen puanlarda artış olması kötü düzeyde uyku davranışına sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların cinsiyet, düzenli spor yapmaları, ilgilendikleri spor türü, sigara içme durumları, ikamet ettikleri yerdeki kişi sayısına göre, uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel ($p<0.05$) düzeyde anlamlı fark bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre düzenli antrenman yapmanın, antrenmanların verimli olmasının, sigara ve alkol gibi maddelerden uzak durmanın, sporcuların uyku kalitesi üzerine olumlu etki edeceği ve beraber kalınan kişi sayısı arttıkça kötü düzeyde uyku kalitesine sahip olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sporcu, uyku davranışı, uyku kalitesi, performans, spor ve uyku, üniversite öğrencisi



Giriş

Uyku, bir bireyin en temel biyolojik faaliyetlerinden olmakla birlikte, vücut dokularının tüm gün boyunca aktif olan metabolik süreçlerden uzaklaştığı, vücudu fizyolojik performansa hazırladığı, fiziksel gelişim, bilinçli duygusal tepki, bilişsel performans ve yaşam kalitesi için vazgeçilmez bir bileşendir (Yüksel, 2021). Diğer bir ifadeyle uyku bütün canlıların ihtiyacı ve beynin gıdası olmaktadır (Mathews, 2008).

Uyku sürecinin yaygın olarak hem bilişsel hem de fizyolojik işlev için kritik bir öneme sahip olduğu kabul edilmektedir (Fullagar, ve ark. 2015; Leeder ve ark. 2012). Fizyolojik olarak uyku yoksunluğunun doğal öldürücü hücrelerdeki azalmalar ve düşük maksimal egzersiz performansı ile bağışıklık fonksiyonlarının azalmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir ancak uyku yoksunluğunun maksimal kas fonksiyonu üzerinde olumsuz etkileri sınırlıdır (Leeder ve ark. 2012) Uyku yoksunluğu, düşük performans, motivasyon ve uyarılma seviyelerinin azalmasına, dikkat ve konsantrasyon eksikliğine ve algılanan efor ve ağrı seviyelerinin artmasına yol açan bilişsel süreçlerin azalmasına yol açabilmektedir. Açıkçası uyku, vücudun antrenmandan sonra toparlanması için fırsat sağlayarak ve sonraki antrenman ve yarışma gününe hazırlanmak amacıyla sporcu için önemlidir (Marshall ve Turner, 2016).

İhtiyaç duyulan uyku miktarı yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer bireysel faktörlere göre değişir. Bununla birlikte çoğu yetişkin gecede 7-9 saat uykuya ihtiyacı vardır (Hirshkowitz ve ark. 2015). Uykusuzluktan yakınan kişilerde en çok etkilenilen özellikler ruhsal ve nörolojik özelliklerdir. (Kurt ve ark., 2010). Genel olarak önerilen 7-9 saatlik uykunun psikolojik ve fizyolojik iyileşme için yeterli olduğunu göstermektedir (Marshall ve Turner, 2016, Watson 2017). Sporcuların her gece ihtiyaç duyduğu uyku miktarı en az 7 saat olarak kabul edilir fakat bu rakam sporcudan sporcuya değişmektedir. Sporcuların, sporcu olmayanlar ile karşılaştırıldığında, yapmış oldukları yüksek şiddetli antrenmanların bir sonucu olarak yeterli iyileşmenin/toparlanmanın gerçekleşmesi için daha fazla uyku hacmi gerekmektedir. (Marshall ve Turner, 2016). Bununla birlikte yüksek şiddetli antrenman yapan genç sporcuların her gece en az 10 saat uyumaları önerilmektedir (Calder 2003). Sporcunun genel uyku ve uyku alışkanlıklarını optimal düzeyde olduğunda en yüksek performans göstereceği bildirilmiştir (Mah ve diğ, 2011). Elit sporcuların, elit olmayanlara oranla daha düşük uyku kalitesine sahip oldukları (Leeder and ark. 2012; Watson, 2017; Simpson ve ark, 2017), bireysel branş sporcularının takım sporcularından daha fazla uyku problemi olduğu ve yarışmadan önceki gün uyku bozukluğunun oldukça yaygın olduğunu bildirilmiştir (Leeder and ark. 2012; Walsh, ve ark. 2021).

Gerekli uyku miktarları bireyler arasında büyük ölçüde değişmekle birlikte, aynı birey için hastalık, uyku borcu ve fizyolojik veya psikolojik stres ile büyük ölçüde değişecektir. Bununla birlikte, süre uykunun sadece bir bileşenidir ve uyku kalitesinin önemi genel sağlık ve refahın hayati bir unsuru olarak kabul edilmekle birlikte giderek önemi artmaktadır (Watson 2017).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri alanında okuyan, düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan üniversite öğrencilerinin uyku tutumlarının, cinsiyet, ilgi duyulan spor türü, beraber kalınan kişi sayısı, sigara içme durumları ve akademik başarıları değişkenine göre



etkisinin incelenmesidir. Araştırma, Şırnak Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 2021/95 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, genel tarama modeline uygun şekilde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında karşılaştırmalı ilişkisel tarama şeklinde yapılmıştır. Çünkü çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir kanıya ulaşmak için evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri genel tarama modeli olarak adlandırılmaktadır (Karasar, 2015).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

2020-2021 Akademik yılında Bayburt Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri alanında öğrenime devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Verileri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019) tarafından geliştirilen "Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)" uygulanmıştır. Olumsuz (ters) madde olmayan ölçek, 5'li likert tipinde olan ölçek Spor, Uyku Kalitesi, Alışılmış Uyku Kalitesi, Uyku bozukluğu alt boyutlarına sahip toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Anketten elde edilen yüksek düzeydeki puanlar, kötü düzeyde uyku ve uyku davranışına işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Google form üzerinden elde edilen veriler IBM SPSS 26 programına aktarılarak eksik ve boş bırakılan veriler elendikten sonra tüm veriler bilgisayar ortamında kodlanmıştır. Alınan puanlar, alt boyutlarıyla birlikte ayrı ayrı puanlandırılmıştır. Belirlenen toplam puanlar araştırmanın amaçları doğrultusunda, betimsel (Aritmetik ortalama, standart sapma gibi) ve fark testleri (t-testi, ANOVA gibi) kullanılarak çözümlenmiştir.

Verilerin normal dağılım varsayımını tespiti için Bağımsız değişkenlerle ilişkin analizler için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir.(Büyüköztürk et al., 2011). Alınan sonuçlar neticesinde basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri de incelenmiştir (Büyüköztürk, 2011; George & Mallery, 2010). Yapılan analiz neticesinde bu değerlerin -1.5 ve +1,5 arasında bulgalandığı görülmüştür. Bu sebeple normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin analiz ve yorumlanması için parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Ölçek İç Tutarlılık Katsayıları

Mevcut araştırmanın örneklemeden elde edilen iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının Cronbach's Alpha değerinin .738 olduğu anlaşılmaktadır. "Sporcu Uyku Davranış Ölçeği" bu çalışmada çalışılan grup için de uygun ve güvenilir olduğu söylenbilir. ($0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirirdir).

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara uygulanan "Sporcu Uyku Davranış Anketi" toplam puanlarından elde edilen verilerin bazı değişkenler açısından analiz sonuçları tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır.



Tanımlayıcı Nitelikler

Tablo 1: Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Niteliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	295	55,5
	Kadın	237	44,5
İlgilendiğiniz Spor Türü	Takım Sporları	165	31,0
	Bireysel Sporlar	367	69,0
Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	Evet	252	47,4
	Hayır	280	52,6
Sigara İçiyor musunuz?	Evet	279	52,4
	Hayır	253	47,6
Okul Başarı Durumu	İyi	183	34,4
	Orta	213	40,0
	Zayıf	136	25,6
Yurt odanızda veya Kaldığımız Evde Bulunan Kişi Sayısı	1 Kişi	96	18,0
	2 Kişi	180	33,8
	3 Kişi	120	22,6
	4 Kişi ve Fazlası	136	25,6
	Toplam	532	100

Tablo 1'e göre katılımcıların %55,5'i erkek (n:295) ve %44,5'i kadın (n:237)'dir. Katılımcıların %31'i (n:165) bireysel spor türleri ile, %69'u takım Sporları ile ilgilenmektedir(n:367). Katılımcıların %47'si (n:252) düzenli spor yaparken, %52,6'sı düzenli spor yapmamaktadır. Katılımcılar arasında sigara içenlerin oranı %52,4 (n:279), sigara içmeyenlerden (n:253) fazladır. Okul başarı durum değişkenine bakıldığında %34,4'ü (n:183) iyi, %40'ı orta (n:213) ve %25,6'sı zayıf durumda (n:136) olduğu ifade edilmiştir. İkamet ettikleri yere göre odasında, %18'i tek başına (n:96), %,33,8'i 2 kişi (n:180), %22,6'sı 3 kişi (n:96) ve %25,6'sı 4 kişi veya daha fazla kişiyle kalmaktadır (n:136).

“Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve alt boyutlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: “Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Independent Samples T Testi Sonuçları

Bölümler	Cinsiyet	N	X	ss	t test		
					t	sd	p
Uyku Davranış Genel Durum	Erkek	295	3,03	,481	-10,558	530	.000*
	Kadın	237	3,52	,584			
Spor	Erkek	295	3,16	,748	-7,664	493,894	.000*
	Kadın	237	3,67	,787			
Uyku Kalitesi	Erkek	295	3,14	,781	-7,436	530	.000*
	Kadın	237	3,67	,848			
Uyku Verimliliği	Erkek	295	3,05	,881	-6,223	530	.000*
	Kadın	237	3,55	,959			
Uyku Bozukluğu	Erkek	295	2,61	,812	-4,578	454,690	.000*
	Kadın	237	2,97	,987			

* $p < 0,05$



Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin sporcu uyku davranışları cinsiyete göre bakıldığında; anket puanları genel ortalaması, spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre; SUDA genel ortalaması ($X=3,03$), spor ($X=3,16$), uyku kalitesi alt boyutunda ($x=3,14$), uyku verimliliği ($x=3,05$) ve uyku bozukluğu alt boyutunda ($x=2.61$) erkeklerin kadınlara oranla daha iyi düzeyde uyku ve uyku davranışına sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna göre cinsiyet değişkeni, sporcuların uyku ve uyku davranışlarını etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir (Tablo 2).

“Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve alt boyutlarının katılımcıların ilgilendikleri spor türü değişkenine göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: “Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve alt boyutlarının katılımcıların ilgilendikleri spor türü değişkenine göre Independent Samples t Testi Sonuçları

Bölümler	Spor Türü	N	X	ss	t test		
					t	sd	p
Uyku Davranış Genel Durum	Bireysel Sporları	165	2,93	.514	-9.172	530	.000*
	Takım Sporları	367	3,39	.553			
Spor	Bireysel Sporları	165	3,12	.771	-5.27	530	.000*
	Takım Sporları	367	3,51	.794			
Uyku Kalitesi	Bireysel Sporları	165	2,78	.701	-12.309	530	.000*
	Takım Sporları	367	3,65	.773s			
Uyku Verimliliği	Bireysel Sporları	165	3,07	.938	-3.347	530	.001*
	Takım Sporları	367	3,36	.940			
Uyku Bozukluğu	Bireysel Sporları	165	2,67	.906	-1.752	530	.080
	Takım Sporları	367	2,82	.911			

* $p<0,05$

Takım sporuna ilgi duyan öğrencilerin uyku ve uyku davranış düzey puanları ile bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku düzeyleri arasında bireysel spora ilgi duyan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre bireysel sporlara ilgi duyan öğrencilerin; SUDA genel ortalaması ($X=2,93$), spor ($X=3,12$), uyku kalitesi ($x=2,78$) ve uyku verimliliği ($x=3,07$) alt boyutlarında iyi düzeyde uyku davranışlarına sahip olduğu söylenebilir. Takım sporlarında yoğun antrenmanların uyku kalitesine olumsuz etki ettiği ve uyku kalitelerini düşürmüş olabileceği söylenebilir (Tablo 3).

“Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve alt boyutlarının katılımcıların düzenli spor yapma değişkenine göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: “Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Independent Samples T Testi Sonuçları

Bölümler	Düzenli Spor Yapma Durumu	N	X	ss	t test		
					t	sd	p
Uyku Davranış	Evet	252	3,15	.514	-3.571	528,709	.000*



Genel Durum	Hayır	280	3,33	.624			
Spor	Evet	252	3,27	.761	-3.193	530	.001*
	Hayır	280	3,49	.832			
Uyku Kalitesi	Evet	252	3,35	.829	-.675	530	.500
	Hayır	280	3,40	.872			
Uyku Verimliliği	Evet	252	3,23	.929	-.948	530	.344
	Hayır	280	3,31	.966			
Uyku Bozukluğu	Evet	252	2,53	.720	-5.872	512.395	.000*
	Hayır	280	2,97	1.006			

* $p < 0,05$

Çalışmaya katılan öğrencilerin uyku davranışları düzenli spor yapma değişkenine göre bakıldığında anket puanları genel ortalaması, spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre; SUDA genel ortalaması ($X=3,15$), spor ($X=3,27$) ve uyku bozukluğu alt boyutunda ($x=2,53$) düzenli spor yapanların, düzensiz spor yapanlardan daha iyi düzeyde uyku ve uyku davranışına sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna göre düzenli spor yapmanın sporcuların uyku ve uyku davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu ve düzensiz spor yapmanın uyku bozukluğunu arttırdığı söylenebilir (Tablo 4).

“Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)” ve alt boyutlarının sigara içme durum değişkenine göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: “Sporcu uyku davranış anketi (suda)” ve alt boyutlarının katılımcıların sigara içme durumuna göre independent samples t testi sonuçları

Bölümler	Sigara içiyormusunuz?	N	X	ss	t test		
					t	sd	p
Uyku Davranış Genel Durum	Evet	279	3,39	0,570	6.233	530	.000*
	Hayır	253	3,09	0,553			
Spor	Evet	279	3,42	0,808	1.112	530	0.267
	Hayır	253	3,34	0,804			
Uyku Kalitesi	Evet	279	3,47	0,832	2.593	530	.010*
	Hayır	253	3,28	0,864			
Uyku Verimliliği	Evet	279	3,47	0,957	5.053	530	.000*
	Hayır	253	3,06	0,893			
Uyku Bozukluğu	Evet	279	3,12	0,983	10.331	479.954	.000*
	Hayır	253	2,38	0,633			

* $p < 0,05$

Çalışmaya katılan öğrencilerin uyku davranışları düzenli sigara içme durumuna göre bakıldığında anket puanları genel ortalaması, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında düzenli sigara içmeyenler lehine istatistiksel olarak anlamlı



farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre; SUDA genel ortalaması ($X=3,09$), uyku kalitesi ($x=3.28$), uyku verimliliği ($x=3.06$), uyku bozukluğu ($x=2,38$) sigara içmeyen katılımcıların, sigara içen katılımcılardan daha iyi düzeyde uyku ve uyku davranışına sahip oldukları tespit edilmiştir. Sağlığa zararlı maddelerin her bireyde olduğu gibi sporcuların da uyku ve uyku davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu, sigara içmenin uyku bozukluğunda arttırdığı söylenebilir (Tablo 5).

“Sporcu Uyku Davranış Anket (SUDA)” ve alt boyutlarının katılımcıların ikamet ettikleri yerde kalan kişi sayısı değişkenine göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan One-Way ANOVA testi Tablo 6’da verilmiştir.

Table 6: Sporcu uyku davranış anketi (suda)” ve alt boyutlarının katılımcıların kaldıkları yerdeki kişi sayısı değişkenine göre one-way anova sonuçları

	Değişkenler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Spor	1 kişi (1)	96	3,11	.736	Between Groups	8.910	3	2.970	4.652	.000*	2-1; 3-1; 4-1;
	2 Kişi (2)	180	3,47	.763	Within Groups	337.111	528	.638			
	3 Kişi (3)	120	3,44	.846	Toplam	346.111	531				
	4 Kişi ve Fazla (4)	136	3,41	.842							
	Toplam	532	3,38	.807							
Uyku Kalitesi	1 kişi (1)	96	3.03	.819	Between Groups	16.080	3	5.360	7.655	.003*	2-1; 3-1; 4-1;
	2 Kişi (2)	180	3.52	.854	Within Groups	369.728	528	.700			
	3 Kişi (3)	120	3.44	.823	Toplam	385.808	531				
	4 Kişi ve Fazla (4)	136	3.38	.836							
	Toplam	532	3.38	.852							
Uyku Verimliliği	1 kişi (1)	96	2.95	.992	Between Groups	21.711	3	7.237	8.367	.000*	2-1; 3-1; 4- 1,2,3
	2 Kişi (2)	180	3.22	.937	Within Groups	456.693	528	.865			
	3 Kişi (3)	120	3.29	.900	Toplam	478.404	531				
	4 Kişi ve Fazla (4)	136	3.56	.899							
	Toplam	532	3.27	.949							
Uyku Bozukluğu	1 kişi (1)	96	2.20	.749	Between Groups	164.638	3	54.879	104.637	.000*	2-1; 3-1,2; 4- 1,2,3
	2 Kişi (2)	180	2,40	.594	Within Groups	276.922	528	.524			
	3 Kişi (3)	120	2.75	.817	Total	441.560	531				
	4 Kişi ve Fazla (4)	136	3.67	.772							
	Toplam	532	2.77	.911							

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık



Katılımcıların ikamet ettikleri ev veya yurttaki beraber kaldıkları kişi sayısının SUDA alt boyutlarına bakıldığında; Spor ($F=4.652$; $p<.0,05$), Uyku Kalitesi ($F=7.655$; $p<.0,05$), Uyku Verimliliği ($F=8.367$; $p<.0,05$) ve Uyku Bozukluğu alt boyutlarında ($F=104.637$; $p<.0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (Tablo 6).

Katılımcıların SUDA alt boyut puanları ile ikamet ettikleri yerde beraber kaldıkları kişi sayısı arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre kişi sayısı arttıkça kötü düzeyde uyku ve sporcu davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir. Kişi sayısı azaldıkça kaliteli uyku düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

“Sporcu Uyku Davranış Anket (SUDA)” genel uyku davranış puanları ile katılımcıların akademik başarılarına göre aralarında istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan One-Way ANOVA analizi Tablo 7’de verilmiştir.

Table 7: “Sporcu uyku davranış anketi (suda)” genel puanlarının akademik başarı değişkenine göre one-way anova sonuçları

Değişkenler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
İyi (1)	183	3,17	.536	Between Groups	3.092	2	1.546			
Orta (2)	213	3,24	.575	Within Groups	176.931	529	.334	4,623	.010*	3-1,2;
Zayıf (3)	136	3,37	.634	Toplam	180.023	531				
Toplam	532	3,25	.582							

* $p<.0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık

Katılımcıların SUDA puan ortalamaları ile akademik başarı düzeyleri ($F=4.623$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<.0,05$) (Tablo 7). Anlamlı farklılığı belirlemek için amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre akademik başarısı zayıf ($X=3.37$), olan katılımcıların daha düşük uyku kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Kaliteli uyku düzeyine sahip olan katılımcıların ($X=3.17$), başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 7).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet, düzenli spor yapma durumları, ilgilendiği spor türüne, sigara içme durumu, ikamet ettikleri yerdeki kişi sayısına göre uyku davranış tutumları ve uyku kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p<.0,05$). Çalışmanın sonuçlarına göre; düzenli antrenman yapmanın, antrenmanların verimli olmasının, sigara gibi zararlı maddelerden uzak durmanın, sporcuların uyku kalitesi üzerine olumlu etki edeceği ve beraber kalınan kişi sayısı arttıkça kötü düzeyde uyku kalitesine sebep olacağı düşünülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre uyku kalitesinin kadınlarda erkeklere göre daha kötü olduğu saptanmıştır. Katılımcıların ikamet ettikleri yerde beraber kaldıkları kişi sayısı arttıkça uyku düzeninde bozulmaya neden olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda uyku bozukluklarının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği açıklanmaktadır (Curcio, Ferrara ve Gennaro, 2006; Gibson ve ark., 2006). Filiz ve Kaya'nın (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, uyku kalitesinin öğrencilerin akademik başarılarının önemli yordayıcılarından biri olduğunu ve



uyku bozukluğunun akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Kaliteli uyku düzeyine sahip olan katılımcıların ($X=3.17$), başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenciler düzenli spora devam ettikleri ve orta şiddetli verimli geçen antrenmanlardan sonra gün sonu uykuya geçmelerinin daha kolay olduğunu, geceleyin daha kaliteli derin ve uykuya sahip oldukları, sabah uykudan daha dinç ve zinde uyandıklarını belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bu sonucu destekler yönde Kurt ve ark, (2010) çalışmalarında orta şiddetteki dayanıklılık egzersizlerinin öğleden sonraki saatlerde düzenli olarak yapılmasının uykuya dalma süresine olumlu etki ettiğini belirtmişlerdir.

Bu çalışmamızda ise ilgilendikleri spor türüne göre; takım sporlarına ilgi duyan katılımcıların uyku kalite puanları ile bireysel spor yapan bireylerin uyku kalite puanları arasında istatistiksel olarak bireysel spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Yüksel, (2021) 13 elit voleybolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada yarısından fazlasının kötü uyku kalitesine sahip olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç takım sporlarında yapılan antrenmanın verim düşüklüğü ve antrenmanın süresinin fazlalığı uyku üzerinde olumsuz etkiye sebep olduğu söylenebilir. Literatürde bireysel spor yapan bireyler ile takım sporları yapan bireyler arasında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde eden araştırmalara da rastlanmaktadır. Eliöz ve ark., (2018) çalışmalarında takım sporu yapan bireyler ile bireysel spor yapan bireylerin uyku kalite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmadığını belirtmişlerdir.

Stanford Üniversite basketbol takımında oynayan öğrencilerde uyku uzatma süresinin en az 10 saat hedeflenerek uzatılması sonucunda; reaksiyon sürelerinin azaldığı, serbest, sayı ve şut atış oranları ile fiziksel ve bilişsel düzeylerinin artmış olduğu bildirilmiştir. (Mah ve Ark, (2011); Yüksel (2021). Elit sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporculardan yarından fazlasında kötü uyku kalitesine sahip oldukları, iyi ve kötü uyku kalitesine sahip olan sporcu ve bireylerin, akademik, sportif performans ve günlük aktivitelerinin olumsuz etkilenmesine, dinlenmemiş bir vücutla gün boyu verimsiz geçirmesine yol açmaktadır (Çölbay, 2007). Uyku tüm bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini (Asan ve Ark, 2021), yaşam kalitelerini her yönden etkileyen ve sağlık içinde önemli bir gereksinimdir. (Çetinol ve Özvurmaz, 2018).

Sonuç olarak öğrenciler üzerinde yapılmış olan bu çalışmada; düzenli olarak spor yapan ve orta şiddetli verimli antrenmanlardan sonra gün sonu uykuya geçmenin daha kolay olduğu, gece daha kaliteli derin uykuya sahip oldukları, sabah daha dinç ve zinde uyandıkları, ayrıca takım sporlarına ilgi duyan öğrencilerin bireysel spor yapan öğrencilere oranla uyku kalitelerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmamızda akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek uyku kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Bunu yanı sıra; uykusuzluk nedeniyle fiziksel, ruhsal anlamda bozulmalar ve metabolik süreçleride olumsuz etkilemesi yanında akademik başarı ve günlük yaşam kalitesini etkileyecektir.

Öneriler

Kaliteli ve yeterli uyku düzeyine sahip sporcuların, sportif performanslarında (hız, dayanıklılık vb.), bilişsel fonksiyonlarında (dikkat ve bellek gibi) artış göstermesi, spor yaralanmaları ve metabolik hastalıklarda gözler görünür düzeyde azalmalar görülmektedir. Bu tespitler çerçevesinde, spor yapan ve yapmayan tüm bireylere, ailelere ve tüm branş antrenörlerinde uyku bilinci, kalitesi ve süresi ile ilgili farkındalık oluşturma amaçlı rehberlik yapılabilir. Bu farkındalık oluşturulurken de uyku kalitesine etki eden bireyin kaldığı yer,



beraber kalınan kişi sayısı, sınav dđnemi kaygıları, ekonomik sorunlar, alkol, sigara, kahve kullanımını gibi, faktörlerin de etkileri yapılacak çalışmalarda göz ardı edilmemelidir.

Uyku kalitesi ile sağlık problemleri ve akademik başarı durumlarının ilişkisini inceleyen araştırmaların arttırılması, uyku hijyeni ve uyku kalitesi ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık oluşturacak toplantı seminer ve konferansların düzenlenmesi gerektiği söylenebilir.



KAYNAKLAR

- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). Sosyal bilimlerde istatistik (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calder, A. (2003). Recovery strategies for sports performance. USOC Olympic Coach E-Magazine, 15(3), 8-11.
- Çetinol, T. & Özvurmaz, S. (2018). Hemşirelerde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler . Medical Sciences , 13 (4) , 80-89
- Curcio, G., Ferrara, M., Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. Sleep Medicine Reviews, 10, 323–337
- Çölbay, M., Yüksel, G., Acartürk, G., Karaman, Ö., Ünlü, M. (2007). Hemodiyaliz hastalarının Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile değerlendirilmesi. Tüberküloz ve Toraks Dergisi, 55(2), 167-173.
- Darendeli A, Diker G, Çınar Z. Athlete Sleep Behavior Questionnaire - Turkish Version: Study of Validity and Reliability. J Turk Sleep Med 2019;6:43-48.
- Eliöz, M., Çebi, M., İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. Turkish Studies, 13(26), 581-591
- Filiz, B., & Kaya, D. G. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesi Ve İnternet Bağımlılıklarının Akademik Başarılarına Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(2), 51-60.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. Sports medicine, 45(2), 161-186.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (p. earson).
- Gibson, E., Powles, A., Thabane, L., O'Brien, S., Molnar, D., Trajanovic, N. et al. (2006). "Sleepiness" is serious in adolescence: Two surveys of 3235 Canadian students. BMC Public Health, 6(1), 116-124.
- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Bonnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC, Adams Hillard PJ. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health 2015; 1: 40– 43.
- Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., & Çatıkkaş, F. (2010). Tam ve Kısmi Uyku Yoksunluğunda Performans. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 70-76.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.



Leeder, J., Glaister, M., Pizzoferro, K., Dawson, J., & Pedlar, C. (2012). Sleep duration and quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *Journal of sports sciences*, 30(6), 541-545.

Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950.

Marshall ve Turner, 2016). Atletik performans için uykunun önemi. *Güç ve Şartlandırma Günlüğü*, 38(1), 61-67.

Mathews, D. (2008). Assessing Sleep Quality In Young Adult Collage Students Aged 18-24 In Relation To Quality Of Life And Anthropometrics. B.S. University Of Maine, Master of Science Thesis, 1-12

Asan, S, & Çingöz, YE. Takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 167-174.

Simpson, N. S., Gibbs, E. L., & Matheson, G. O. (2017). Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(3), 266-274.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. J. P. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*.

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., ... & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British journal of sports medicine*, 55(7), 356-368.

Watson, A. M. (2017). Sleep and athletic performance. *Current sports medicine reports*, 16(6), 413-418.

Yüksel, A. (2021). COVID-19 Pandemi Döneminde Elit Sporcuların Uyku Kalitesi ile Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3919-3942.