



EVALUATION OF SLEEP BEHAVIORS OF MALE FOOTBALL PLAYERS PLAYING IN DIFFERENT FOOTBALL LEAGUES[#]

Muhammed Emin KARABULUT^{1,a,*}, Gürkan DİKER^{2,b}

¹Faculty of Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

²Faculty of Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgment

#This study is a part of master's thesis

History

Received: 11/12/2023

Accepted: 26/01/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the sleep behaviors of male football players playing football in different leagues in our country and to determine and evaluate the positive or negative findings of these sleep behaviors according to the leagues they play. In the study, it was tried to reveal the differences in sleep behaviors according to the league they play, their educational status and age variables. The sample of the research consists of 211 athletes playing in Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig and Regional Amateur League (BAL). A questionnaire was applied to collect data in the research. In the first part of the questionnaire, 4 questions were asked to obtain information about the demographic characteristics of the participants. In the second part of the survey, Driller et al. (2018) and translated into Turkish by Darendeli et al. (2019), a 17-item questionnaire called "Athlete Sleep Behavior Questionnaire" was applied. Relational scanning method was applied in the research and SPSS 25 package program was used for data analysis. In the study, significant differences were found in all subdimensions of the scale (sport-related factors, sleep quality, habitual sleep efficiency and sleep disturbance) according to the league and age variable. Significant differences were found in all sub-dimensions in the educational status variable, except for the subdimension of factors related to sports.

Keywords: Soccer, Sleep, Behavior, Athlete

FARKLI LİG KATEGORİLERİNDE OYNAYAN ERKEK FUTBOLCULARIN UYKU DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ[#]

Bilgi

#Bu çalışma yüksek lisans tezinin bir parçasıdır.

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 11/12/2023

Kabul: 26/01/2024

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

ÖZ

Bu çalışmada ülkemizdeki farklı liglerde futbol oynayan erkek futbolcularının uyku davranışlarının incelenmesi ve bu uyku davranışlarının oynadıkları liglere göre olumlu veya olumsuz bulguların belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada oynadıkları lig, eğitim durumları ve yaş değişkenlerine göre uyku davranışlarındaki farklılıklar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig ve Bölgesel Amatör Lig (BAL) 'de oynayan 211 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için anket uygulanmıştır. Anketin birinci bölümünde, katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek için 4 soru sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde ise, Driller ve ark. (2018) tarafından geliştirilen, Darendeli ve ark. (2019) tarafından Türkçeye çevrilmiş 'Sporcu Uyku Davranış Anketi' isimli, 17 maddeden oluşan anket uygulanmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi uygulanmış, verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada, lig ve yaş değişkenine göre ölçeğin tüm alt boyutlarında (sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu) anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Eğitim durumları değişkeninde ise sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Uyku, Davranış, Sporcu

Giriş

Sporcu performansı, içsel ve dışsal parametrelerin etkisi altında şekillenen fiziksel, zihinsel ve sosyal faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Özellikle elit sporcularda, üst düzey performansın sürdürülebilmesi; yoğun antrenmanlar ve zorlayıcı müsabaka şartları altında oluşan fiziksel ve zihinsel stresle başa çıkma yeteneği ve yorgunlukla mücadele edebilme başarısıyla mümkün olmaktadır. Stres ve yorgunluk sonrası toparlanma süreci, fiziksel ve zihinsel yönden onarıcı bir süreç olarak kabul edilir (Charest, 2022). Bu kritik süreçte sporcuların daha hızlı toparlanabilmesi için antrenörler ve spor bilimciler; hidroterapi (Stephens, 2017), aktif toparlanma (Barnett, 2006), basınçlı giysi kullanımı (Menetrier, 2011), masaj (Hongswan, 2015), soğuk su uygulamaları (Pointon, 2012) ve uyku (Mah, 2011) gibi çeşitli toparlanma stratejilerini kullanmaktadır.

Uyku, zayıf duyuşsal duyarlılık ve hareketin azalması ile karakterize edilen fizyolojik bir durumdur (Ciorciari, 2023). Özellikle sporcularda, optimal sağlık ve toparlanma fonksiyonları için uyku hayati önem taşır (Belenky, 2003). İnsan homeostazında kilit bir rol oynayan uyku, bilişsel, psikolojik ve metabolik alanlardaki moleküler mekanizmaları düzenler (Hobson, 2005). Kısıtlama/yoksunluk veya kötü uyku kalitesi gibi kötü uyku alışkanlıklarının, dayanıklılık ve uzun süreli egzersizlerde fiziksel performansı olumsuz etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Castelli, 2022; Dolezal, 2017). Sporcularda, fizyolojik yüklerin artması, uzun mesafeli seyahatlerin sonuçları ve yarışmalardan kaynaklanan stres ve anksiyete gibi faktörler uyku kalitesini etkileyebilir (Gupta, 2016). Hem sporcular hem de antrenörler tarafından uyku, optimum performans için kritik bir faktör olarak kabul edilmesine rağmen (Sehgal, 2011), sporcuların uyku davranışlarını inceleyen çalışmalar halen yetersizdir (Fullagar, 2015).

Elit düzeydeki erkek ve kadın sporculardan oluşan 652 Alman sporcunun katıldığı bir çalışmada, katılımcıların %66'sı bir önceki yıl en az bir kez müsabaka öncesi uyku sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir (Erlacher, 2011). Bu sorunların başlıca nedenleri arasında uykuya dalma güçlüğü ve müsabakayla ilgili kaygılar yer almaktadır. Benzer şekilde, Juliff ve arkadaşları (2015) tarafından Avustralyalı elit sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada, müsabaka öncesi uyku bozukluğunun yüksek prevalansına dikkat çekilmiş, takım sporları yapan sporcuların %59'unun ve bireysel sporcuların %33'ünün yetersiz uyku ile başa çıkmak için herhangi bir stratejiye sahip olmadıklarını bildirilmiştir.

Araştırmalar, sporcuların ideal olarak gecede 9 ila 10 saat uyuması gerektiğini göstermektedir (Fullagar, 2015). Ancak, gerçekte sporcuların çoğunun bu süreden çok daha az uyuduğu belirtilmiştir (Sargent, 2014). Örneğin, 890 elit Güney Afrikalı sporcu üzerinde yapılan bir ankette, katılımcıların dörtte üçünün gecede ortalama 6 ila 8 saat arasında uyuduğu bildirilmiştir (Venter, 2012). Müsabaka öncesi uyku davranışları üzerine yapılan başka bir çalışmada, 103 sporcunun çoğunluğunun 8 saatten az

uyuduğu ve %70'inin normalden daha kötü uyku kalitesi yaşadığı tespit edilmiştir. Bu durum, büyük ölçüde müsabaka öncesi ruh hali ve anksiyete bozukluklarından kaynaklanmaktadır (Lastella, 2014). Ayrıca, olimpik sporcuların, yaş ve cinsiyet açısından eşleştirilmiş kontrollere kıyasla uyku verimliliği ve uyku bölünmesi açısından daha düşük uyku kalitesi gösterdiği belirtilmiştir (Leeder, 2012).

Özetle, sporcuların uyku düzenleri, fizyolojik çeşitlilikler, antrenman ve rekabetten kaynaklanan stres faktörleri nedeniyle belirsizliklerini korumaktadır. Son yıllarda, elit düzeydeki bazı futbol takımları teknik kadrolarına uyku koçlarını dâhil etmiş, bazı futbolcular ise özel uyku koçlarıyla çalışmaya başlamıştır. Bu, dünya futbolunda sporcuların uyku kalitesini yükseltmek ve buna bağlı olarak sportif performansı artırmak için atılan önemli adımları göstermektedir. Bu durum, dünya futbolunda sporcuların uyku kalitesini yükseltmek ve buna bağlı olarak sportif performansı artırmak için atılan önemli adımları göstermektedir. Mevcut çalışma, Türkiye'deki farklı liglerde futbol oynayan erkek futbolcularının uyku davranışlarını incelemeyi, bu davranışların oynadıkları liglere göre olumlu veya olumsuz etkilerini belirlemeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, farklı lig kategorilerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını inceleyerek, bu davranışların oynadıkları liglere, eğitim durumlarına ve yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek ve değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem

Türkiye futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarının değerlendirilmesini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak "ilişkisel tarama" modeli kullanılmıştır. İlişkisel (korelasyonel) tarama modeli, herhangi bir değiştirme veya etkileme çabası göstermeden (Karasar, 2005) iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2018).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye futbol liglerinde oynayan erkek futbolcular oluşturmaktadır. Örnekleme ise araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 228 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme için olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden ilişkisel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi ile çeşitli sosyal medya gruplarından, sporcu topluluklarına ulaşmak daha hızlı ve kolay sağlandığından dolayı tercih edilmiştir.

Veri ve Bilgi Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, "www.surveey.com" internet sitesinin yazılımı kullanılarak açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşan çevrimiçi anket uygulanmıştır. Bu amaçla, "www.surveey.com" üzerinden bir hesap oluşturulmuş ve anketin çevrimiçi linki hazırlanmıştır. Bu anket linki, 5 Mayıs 2021 ile 31 Mayıs 2022 tarihleri arasında katılımcılara e-posta ve sosyal medya grupları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılardan anket formunu çevrimiçi olarak doldurmaları istenmiştir.

Anket formu iki bölümden ve 17 sorudan oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" yer alırken, ikinci bölümde farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemek için "Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA-TR)" kullanılmıştır.

Çalışmanın etik kurallara uygunluğunu sağlamak amacıyla, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan, 07.06.2021 tarihli ve 60263016-050.06.04-E.45644 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Kişisel bilgi formu. Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılacak bireylerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu dört maddelik form, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve oynadıkları lig gibi temel özelliklerine ilişkin bilgileri içermektedir.

Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA-TR). B SUDA-TR, Driller ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen The Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ)'nin Türkçe çevirisi olan bir ölçektir (Darendeli, 2019). Bu 17 maddelik ölçek, 5'li likert tipi yanıt seçenekleri ("Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sıklıkla, Her Zaman") kullanılarak yapılandırılmıştır. Uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (SKK = 0,85). Ayrıca, SUDA-TR'nin faktör yüklerinin 0,41 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir (Darendeli, 2019).

Verilerin Analizi

Veri analizi sürecinde IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin yüzde (%), frekans ve ortalama değerleri tanımlayıcı istatistikler ile belirlenmiştir. Normallik sınaması kapsamında, verilerin çarpıklık ve basıklık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler sonucunda, verilerin uç değerlerinin 1,244 ile -0,434 arasında olduğu tespit edilmiş ve bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmiştir (Tabachnik, 2007). Üç veya daha fazla kategorik değişken içeren grupların karşılaştırılmasında One WAY ANOVA varyans analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de araştırmaya katılan sporcuların sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı, uyku bozukluğu alt boyutlarındaki ortalama değerleri ve çarpıklık, basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan sporcuların liglerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya 54 sporcu Misli.com 2. Lig'den (%25,5), 73 sporcu Misli.com 3.Lig'den (%34,4), 84 sporcu Bölgesel Amatör Lig'den (%40,1) katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya 18-21 yaş grubundan 84 sporcu (%39,8), 22-25 yaş grubundan 64 sporcu (%30,1), 26-29 yaş grubundan 45 sporcu (%21,3), 30-33 yaş grubundan 13 sporcu (%6,2), 34+ yaş grubundan 5 sporcu (%2,3) katılım sağladığı görülmektedir.

Tablo 4'te araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre araştırmaya lise düzeyinde eğitim alan 112 sporcu (%52,6), lisans düzeyinde eğitim alan 92 sporcu (%43,2), lisansüstü düzeyde eğitim alan 10 sporcu (%4,2) katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 5'te, katılımcıların 'Sporcu Uyku Davranış Anketi' ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının lig değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında, farklı liglerde oynayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle, sporla ilişkili faktörler alt boyutu Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig katılımcıları ile Bölgesel Amatör Lig katılımcıları arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir (F=13,060; p<0,05). Uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlığı boyutlarında da benzer farklılıklar tespit edilmiştir (F=8,824 ve F=8,520; her ikisi için de p<0,05). Uyku bozukluğu alt boyutunda da Misli.com 3. Lig ve Bölgesel Amatör Lig katılımcıları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F=6,154; p=0,003).

Tablo 6' da katılımcıların 'Sporcu Uyku Davranış Anketi'nden aldıkları puanların yaş gruplarına göre farklılaşması incelenmiştir. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları, yaş gruplarına göre katılımcıların uyku davranışlarında ölçeğin alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sporla ilişkili faktörler alt boyutunda, 22-25 ve 26-29 yaş gruplarındaki katılımcıların, 18-21 yaş grubundakilere göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir (F=6.536; p<0,05). Uyku kalitesi alt boyutunda da 22-25 ve 26-29 yaş grubundaki katılımcıların, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (F=12.738; p<0,05). Verimli uyku alışkanlığı boyutunda ise, 22-25, 26-29, 30-33 ve 34+ yaş grupları, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar elde etmiştir (F=8.514; p<0,05). Uyku bozukluğu alt boyutunda, 22-25, 26-29 ve 30-33 yaş grupları, 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar almıştır (F=7,129; p<0,05).

Tablo 7’de katılımcıların “Sporcu Uyku Davranış Anketi” ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının, eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Çoklu karşılaştırma testleri kapsamında, homojen dağılım gösteren gruplar için Tukey HSD testi, homojen dağılmayanlar için ise Tamhane T2 testleri uygulanmıştır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre uyku davranışlarının ölçek alt boyutlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarından sporla ilişkili faktörler alt boyutunun eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F=2,168$; $p=0,117>0,05$). Bir diğer ölçek alt boyutlarından olan uyku kalitesi alt boyutunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığın lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılar arasında anlamlı

farklılıklar olduğu görülmektedir ($F=11,569$; $p=0,000<0,05$). Ölçek alt boyutlarından verimli uyku alışkanlığı alt boyutu da eğitim durumu göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Bu farklılığın lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılara göre uyku davranışları düzeyinin daha yüksek olduğu görüldüğü söylenebilir ($F=6,926$; $p=0,001<0,05$). Son ölçek alt boyutu olan uyku bozukluğu alt boyutunun da eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar içerdiği görülmektedir. Bu farklılığın lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcıların uyku davranışlarına göre ortalamaları daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($F=5,207$; $p=0,006<0,05$).

Tablo 1. Araştırma Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	S.s	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Sporla İlişkili Faktörler	2,87	0,80	0,061	-0,434	0,670
Uyku Kalitesi	2,74	0,76	0,107	-0,215	0,707
Verimli Uyku Alışkanlığı	2,16	0,75	0,633	-0,085	0,744
Uyku Bozukluğu	1,68	0,92	1,244	0,537	0,867

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Liglerine Göre Dağılımı

Ligler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Misli.com 2.Lig	54	25,5
Misli.com 3.Lig	73	34,4
Bölgesel Amatör Lig	84	40,1

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	Sayı (n)	Yüzde (%)
18-21	84	39,8
22-25	64	30,3
26-29	45	21,3
30-33	13	6,2
34+	5	2,4

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Eğitim Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Sayı (n)	Yüzde (%)
Lise	111	52,6
Lisans	91	43,2
Lisansüstü	9	4,2

Tablo 5. Farklı Liglerdeki Katılımcıların Uyku Davranışları Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Karşılaştırmalı Analiz Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Kategoriler	N	% Frekans	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	3,03	0,74	13,060	0,000*** 1,2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	3,14	0,85		
	³ Bölgesel Amatör Lig	84	40,1	2,55	0,68		
Uyku Kalitesi	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	2,83	0,74	8,824	0,000*** 1,2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	3,00	0,85		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	2,51	0,59		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ Misli.com 2.Lig	54	25,5	2,20	0,74	8,520	0,000*** 2>3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	2,42	0,87		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	1,93	0,57		
Uyku Bozukluğu	¹ Misli.com 2.Lig	53	25,5	1,66	0,85	6,154	0,003* 2<3
	² Misli.com 3.Lig	73	34,4	2,00	1,05		
	³ Bölgesel Amatör Lig	83	40,1	1,49	0,81		

*p<0,05

Tablo 6. Katılımcıların Uyku Davranışlarının Yaş Değişkenine Göre Ölçek ve Alt Boyutlarının Farklılaşmasına Dair ANOVA

		N	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ 18-21	84	2,63	0,72	6,536	0,000*** 2,3>1 3>5
	² 22-25	64	3,05	0,79		
	³ 26-29	45	3,22	0,77		
	⁴ 30-33	13	2,80	0,84		
	⁵ 34+	5	2,16	0,82		
Uyku Kalitesi	¹ 18-21	84	2,37	0,64	12,738	0,000*** 2,3>1
	² 22-25	64	2,89	0,67		
	³ 26-29	45	3,22	0,72		
	⁴ 30-33	13	2,91	0,87		
	⁵ 34+	5	2,56	0,74		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ 18-21	84	1,84	0,64	8,514	0,000*** 2,3,4,5>1
	² 22-25	64	2,23	0,72		
	³ 26-29	45	2,48	0,80		
	⁴ 30-33	13	2,50	0,77		
	⁵ 34+	5	2,75	0,65		
Uyku Bozukluğu	¹ 18-21	84	1,32	0,63	7,129	0,000*** 2,3,4>1
	² 22-25	64	1,81	1,01		
	³ 26-29	45	2,01	0,96		
	⁴ 30-33	13	2,26	1,21		
	⁵ 34+	5	1,88	0,80		

*p<0,05

Tablo 7. Katılımcıların Uyku Davranışlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek ve Alt Boyutlarının Farklılaşmasına Dair ANOVA Sonuçları

		N	\bar{X}	S.s	F	p
Sporla İlişkili Faktörler	¹ Lise	111	2,78	0,79	2,168	0,117
	² Lisans	91	2,94	0,76		
	³ Lisansüstü	9	3,24	0,99		
Uyku Kalitesi	¹ Lise	111	2,52	0,74	11,569	0,000*** 2>1
	² Lisans	91	2,98	0,68		
	³ Lisansüstü	9	3,06	0,68		
Verimli Uyku Alışkanlığı	¹ Lise	111	2,00	0,69	6,926	0,001* 2,3>1
	² Lisans	91	2,30	0,73		
	³ Lisansüstü	9	2,65	0,81		
Uyku Bozukluğu	¹ Lise	111	1,50	0,76	5,207	0,006* 2>1
	² Lisans	91	1,90	1,03		
	³ Lisansüstü	9	1,60	0,73		

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamız Misli.com 2.Lig, Misli.com 3.Lig ve Bölgesel Amatör Lig'deki erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin lig ve yaş değişkenlerinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülürken eğitim durumu değişkenine göre ise, sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ölçek alt boyutlarından olan sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında katılımcıların uyku davranış puanlarının Misli.com 2.Lig ve Misli.com 3.Lig grubundaki katılımcıların, Bölgesel Amatör Lig'deki katılımcıların uyku davranışlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde farklı futbol liglerinde mücadele eden sporcuların uyku davranışlarının değerlendirildiği çalışmalara benzer yapıda bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın tartışma bölümünde farklı branşlarda benzer çalışmalar üzerinde durulmuştur.

Ceylan (2022), farklı branşlarda millilik derecesine göre A ve B milli sporcular arasında uyku davranışlarının incelendiği çalışmada spor türüne göre milli sporcuların uyku davranış düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sporcuların uyku davranış puan ortalamalarına bakıldığında takım sporcularının bireysel sporculara göre toplam puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Başka bir çalışmada ise Avustralyalı takım ve bireysel spor yapan sporcuların uyku düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bireysel sporcuların daha kötü uyku düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Juliff, 2015).

Bir diğer bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasındaki uyku davranışlarındaki farklılıkları inceleyen çalışmada ise takım sporcularının daha kötü uyku düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Driller, 2022).

Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3.Lig'deki katılımcıların, Bölgesel Amatör Lig'deki katılımcılara göre uyku davranış düzeylerinin daha yüksek seviye de olmasının nedenleri, profesyonelleşme ile beraber hedeflerin artması, iş olarak

görülmesi ve performans artırmak için destek alması dolayısıyla daha bilinçli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Ölçek alt boyutlarından sporla ilişkili faktörler ve uyku kalitesi alt boyutlarında, 22-25 ve 26-29 yaş grubundaki katılımcıların, 18-21 yaş grubundaki katılımcılara göre uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde çıktığı görülmüştür. Bunun yanı sıra 26-29 yaş grubundaki katılımcıların da 34 yaş ve üzerindeki katılımcılara göre uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek alt boyutlarından verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında ise, 22-25, 26-29, 30-33, 34+ yaş grubundaki katılımcılar ile 18-21 yaş grubundaki katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bu çalışmaya paralel olarak Yoka ve ark. (2021), tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların korona virüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi adlı çalışmada da uyku kalitesi alt boyutunda uyku davranışları düzeyinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Diğer bir yandan Demiralay (2021), tarafından yapılan amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesini içeren çalışma da ise, sporla ilişkili faktörler, uyku kalitesi, verimli uyku alışkanlığı ve uyku bozukluğu alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmediği tespit edilmiştir.

18-21 yaş grubundaki sporcuların, diğer yaş gruplarındaki sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, bu yaş grubundaki sporcuların a takım seviyesinde diğer yaş gruplarındaki sporculardan daha az resmi maça çıkmaları ve kendilerini bir sonraki müsabakaya veya antrenmana dinlenmiş bir şekilde hazırlamaları gerektiğini yeterince bilmediklerinden veya daha erken toparlandıklarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Ölçek alt boyutlarından olan uyku kalitesi, uyku bozukluğu ve verimli uyku alt boyutlarında, lisans düzeyinde eğitim alan katılımcıların, lise düzeyinde eğitim alan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmaya paralel olarak Yoka ve ark. (2021), tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların korona virüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi adlı çalışmada da uyku kalitesi alt boyutunda uyku davranışları düzeyinde eğitim değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılığın üniversite öğrencilerinin uyku davranış düzeylerinin, lise ve lisansüstü öğrencileri arasında olduğu görülmektedir.

Lise düzeyinde eğitim alan sporcuların, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim alan sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, bu eğitim düzeyindeki sporcuların uykunun öneminin yeterince anlayamaması veya profesyonel bir destek almamalarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma Sorularının ve Hipotezlerin Netleştirilmesi:

Bu çalışmanın temel amacı, farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemek ve bu davranışların lig, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığını belirlemektir. Araştırma sorularımız şunlardır:

1) Farklı liglerde oynayan futbolcuların uyku davranışlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2) Bu davranışlar yaş ve eğitim düzeyi ile nasıl ilişkilidir? Bulgularımız, farklı liglerde oynayan futbolcular arasında uyku davranışları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Özellikle Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig'deki futbolcuların, Bölgesel Amatör Lig'dekilere göre daha yüksek uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlıkları sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, profesyonelleşme düzeyinin artmasıyla sporcuların uyku kalitesine daha fazla önem verdiklerini işaret etmektedir.

Bulguların Detaylı Analizi:

Elde edilen bulgular, özellikle uyku kalitesi ve verimli uyku alışkanlıkları açısından, lig düzeyinin sporcuların uyku davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, Misli.com 2. Lig ve Misli.com 3. Lig'deki sporcuların Bölgesel Amatör Lig'dekilere göre daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları bulunmuştur. Bu, profesyonel liglerdeki sporcuların, rekabetin yüksek olması nedeniyle uyku düzenlerine daha fazla önem verme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, yaş değişkenine göre yapılan analizler, 22-25 ve 26-29 yaş aralığındaki sporcuların 18-21 yaş grubundakilere göre daha iyi uyku davranışları sergilediğini ortaya koymuştur. Bu, yaşın artmasıyla sporcuların uyku ihtiyacının ve kalitesinin arttığını göstermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyi yükseldikçe sporcuların uyku kalitesinin de arttığı gözlemlenmiştir, bu da eğitim düzeyinin sporcuların sağlık bilinci ve uyku düzenleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini işaret etmektedir.

Bu bulgular, mevcut uyku araştırmalarıyla uyumlu olup, sporcuların performans ve sağlık yönetimi açısından uyku düzenlerinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle profesyonel liglerdeki sporcular için uyku düzeninin optimizasyonunun, genel sağlık ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışlarını incelemiştir. Ancak, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır ve bu sınırlılıklar sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır:

- Örneklem Kapsamı:** Araştırma, yalnızca Türkiye'deki belirli liglerde oynayan erkek futbolcuları kapsamaktadır. Bu, bulguların diğer liglerde oynayan veya farklı ülkelerdeki futbolculara doğrudan genellenemeyeceği anlamına gelir. Ayrıca, çalışma kadın futbolcuları içermemektedir, bu da cinsiyet açısından bulguların kapsamını sınırlar.
- Veri Toplama Yöntemi:** Araştırmada, katılımcılardan alınan öznel yanıtlara dayalı bir anket kullanılmıştır. Bu, katılımcıların kendilerini nasıl algıladıkları ve yanıtlarını nasıl ifade ettikleri ile ilgili öznel etkiler içerebilir. Objektif uyku izleme araçları kullanılmadığı için, uyku kalitesi ve davranışlarına dair verilerin doğruluğu sınırlı olabilir.

Çalışmaya katılanların, lig değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Misli.com 2.Lig ve Misli.com 3.Lig grubundaki sporcuların, Bölgesel Amatör Lig'deki sporcuların uyku davranışlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel futbolcuların uyku davranışlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanların, yaş değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. 22 yaş ve üzerindeki sporcuların 18-21 yaş grubundaki sporculara göre uyku davranış düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Genç futbolcuların uyku davranışlarının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların, eğitim durumları değişkenine göre farklı futbol liglerinde oynayan erkek futbolcuların uyku davranışları incelendiğinde sporla ilişkili faktörler alt boyutu hariç ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Lisans düzeyinde eğitim alan sporcuların uyku davranış düzeylerinin lise düzeyinde eğitim alan sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Barnett, A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?. *Sports medicine*, 36, 781-796.
- Belenky, G., Wesensten, N. J., Thorne, D. R., Thomas, M. L., Sing, H. C., Redmond, D. P., ... & Balkin, T. J. (2003). Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: A sleep dose-response study. *Journal of sleep research*, 12(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atif İndeksi, 001-214.
- Castelli, L., Walzik, D., Joisten, N., Watson, M., Montaruli, A., Oberste, M., ... & Zimmer, P. (2022). Effect of sleep and fatigue on cardiovascular performance in young, healthy subjects. *Physiology & Behavior*, 256, 113963.
- Ceylan, M., & Buğra, A. K. A. Y. (2022). Milli Sporcuların Zaman Kullanım Stilleri ve Uyku Davranış Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 164-181.
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. *Sleep medicine clinics*, 17(2), 263-282.
- Ciorciari, A., Mulè, A., Castelli, L., Galasso, L., Esposito, F., Roveda, E., & Montaruli, A. (2023). Sleep and chronotype influence aerobic performance in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14, 1190956.
- Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019). Athlete Sleep Behavior Questionnaire-turkish version: study of validity and reliability. *Journal of Turkish Sleep Medicine-Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 6(2).
- Demiralay, A. G. (2021). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *Advances in preventive medicine*, 2017, 1364387.
- Driller, M. W., Mah, C. D., & Halson, S. L. (2018). Development of the athlete sleep behavior questionnaire: a tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. *Sleep Science*, 11(1), 37.
- Driller, M. W., Suppiah, H., Rogerson, D., Ruddock, A., James, L., & Virgile, A. (2022). Investigating the sleep habits in individual and team-sport athletes using the Athlete Sleep Behavior Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Science*, 15(1), 112.
- Erlacher, D., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. A., & Galal El-Din, H. (2011). Sleep habits in German athletes before important competitions or games. *Journal of sports sciences*, 29(8), 859-866.
- 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.
- Gupta, L., Morgan, K., & Gilchrist, S. (2017). Does elite sport degrade sleep quality? A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1317-1333.
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254-1256.
- Hongsuwan, C., Eungpinichpong, W., Chatchawan, U., & Yamauchi, J. (2015). Effects of Thai massage on physical fitness in soccer players. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(2), 505-508.
- Juliff, L. E., Halson, S. L., & Peiffer, J. J. (2015). Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. *Journal of science and medicine in sport*, 18(1), 13-18.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Lastella, M., Lovell, G. P., & Sargent, C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European journal of sport science*, 14(sup1), S123-S130.
- 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.
- Ménétrier, A., Mouro, L., Bouhaddi, M., Regnard, J., & Tordi, N. (2011). Compression sleeves increase tissue oxygen saturation but not running performance. *International journal of sports medicine*, 32(8), 864-868.
- Pointon, M., Duffield, R., Cannon, J., & Marino, F. E. (2012). Cold water immersion recovery following intermittent-sprint exercise in the heat. *European journal of applied physiology*, 112, 2483-2494.
- Sargent, C., Halson, S., & Roach, G. D. (2014). Sleep or swim? Early-morning training severely restricts the amount of sleep obtained by elite swimmers. *European journal of sport science*, 14(sup1), S310-S315.
- Sehgal, A., & Mignot, E. (2011). Genetics of sleep and sleep disorders. *Cell*, 146(2), 194-207.
- Stephens, J. M., Halson, S., Miller, J., Slater, G. J., & Askew, C. D. (2017). Cold-water immersion for athletic recovery: One size does not fit all. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 2-9.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Çok değişkenli istatistiklerin kullanılması (Cilt 5, s. 481-498).
- Venter, R. E. (2012). Role of sleep in performance and recovery of athletes: a review article. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34(1), 167-184.
- Yoka, K., Yoka, O., Turan, M. B., Atalayın, S. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sporcuların koronavirüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 454-469