



Milli Sporcuların Zaman Kullanım Stilleri ve Uyku Davranış Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet CEYLAN¹, Buğra AKAY²

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-0291-4247>

²Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-2567-6544>

Email: mhmtcyl183@gmail.com, bugraakay@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 04.01.2022 - Kabul: 31.03.2022)

Öz

Çalışmanın amacı, milli sporcuların zaman kullanma stilleri ile uyku davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Çalışmada birden fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini A, B ve C milli sporcu belgelerinden en az birini almış olan milli sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, 24,4±5,65 yaş ortalamasına sahip, 27 farklı branştaki 224 (81 kadın, 143 erkek) milli sporcu (75 A milli, 73 B milli, 76 C milli) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Zaman Kullanma Stilleri Ölçeği (ZKSÖ) ve Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA) kullanılmıştır. Analiz için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği için Skewness-Kurtosis değerlerine bakıldıktan sonra analizler için t-Testi, ANOVA ve Pearson korelasyon testleri yapılmıştır. Milli sporcuların cinsiyet ile spor türü değişkenine yönelik SUDA ve ZKSÖ alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların millilik derecesine göre SUDA “sporla ilişkili” alt boyutunda A ve B milli sporcular arasında B milli sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların millilik derecesine göre A ve B milli sporcuların ZKSÖ “planlı ekonomik zaman kullanımı” alt boyutunda A milli sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş ile SUDA “sporla ilişkili” ve ZKSÖ “planlı ekonomik zaman kullanımı” alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. SUDA ile ZKSÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu; katılımcıların yaşlarının artmasının planlı ekonomik zaman kullanma düzeylerini de pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Elit sporcular, Uyku düzeyi, Zaman kullanımı, Spor



Investigation of Time Use Styles and Sleep Behavior Levels of National Athletes

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between the time use styles of national athletes and their sleep behavior levels according to some demographic variables. In the study, relational screening model was used to determine the relationships between more than one variable. The universe of the research consists of national athletes who have received at least one of the A, B and C national athlete certificates. The sample of the study consists of 224 (81 female, 143 male) national athletes (75 A national, 73 B national, 76 C national) in 27 different branches, with an average age of 24.04 ± 5.65 , selected by convenience sampling method. Personal information form as data collection tool, Time Use Style Scale (TUSS), Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) were used. SPSS 26 package program was used for analysis. After checking the Skewness-Kurtosis values for the normality of the data, t-Test, ANOVA and Pearson correlation tests were performed for the analysis. No significant difference was found in the subdomains and total scores of the ASBQ and the TUSS for the gender and sport type variable of national athletes. According to the degree of nationality of the participants, in the “sports-related” subdomain of the ASBQ, a significant difference was found in A and B national athletes favor of B national athletes. A significant difference was found in A and B national athletes favor of A national athletes in the “planned economic time use” subdomain of TUSS according to the degree of nationality of the participants. A low level of positive and significant correlation was found between age and ASBQ “sports-related” and TUSS “planned economic” time use subdomains. It was found that there was a moderate positive relationship between the ASBQ and the TUSS. As conclusion, there was a positive relationship between sleep behavior levels of national athletes and their time use styles; It can be said that the increase in the age of the participants will positively affect the planned economic time use levels.



Keywords: Elite athletes, Sleep levels, Time use, Sport

Giriş

Zaman eşsiz bir değer olup etkinliklerle harcandığında yenilenemeyen, herkesin tüm süreçlerde eşit olarak yararlandığı en kıt kaynaktır (Kelly, 2003). Karaoğlu (2006) zamanı, eşit olarak sahip olunan fakat herkesin aynı olarak kullanmadığı paha biçilmez bir kaynak olarak tanımlarken, Sucu (1996) zamanı birbiri ardına olan olayları izleyerek bireyin zihninde oluşturduğu ve olayların bundan sonra da içinde olup gidecekleri düşünüldüğünde başı ve sonu olmayan bir kavram olarak tanımlamıştır. Zaman duyu organları ile algılanabilen somut bir kavram olmadığı için tekdüze bir tanıma sığdırmak mümkün olmamaktadır.

Sanayileşme ve teknoloji ile uzun emek isteyen işlerin kısa sürede yapılması ve çalışma hayatındaki rekabetin iş yükünü arttırması zamanı etkin ve verimli kullanmayı gerektirmektedir. Sahip olduğumuz zamanı en iyi ve doğru kullanma isteği olan “Zaman Yönetimi” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Gürbüz ve Aydın, 2012). Çağdaş yaşam, zamanı verimli ve etkili yönetebilmek için bizlere çeşitli alternatifler sunmaktadır (Yaşartürk vd., 2021). Bu alternatifler içerisinde bireyler zaman yönetimini, saati durdurarak yapamayacağına göre eldeki zamanı daha iyi yönetme yolları geliştirmek zorundadır. Zaman yönetimi; ihtiyaçlar belirlemeyi ve bu ihtiyaçlara ulaşmak için (i) hedefler oluşturmayı (ii) ihtiyaç duyulan görevleri öncelemeyi (iii) planlama, listeleme ve programlama yoluyla görev ve kaynakları eşleştirmeyi içerir (Lakein ve Leake, 1973 akt. Smythe ve Robertson, 1999). Zaman yönetimi, bireylerin özel ve iş hayatındaki hedeflerine en etkili bir biçimde ulaşabilmesi için gerekli olan planlama, organize etme ve denetleme gibi yönetim fonksiyonlarını bağımsız ve bağlantısız şekilde özgür iradeyle yerine getirme sürecidir (Kocabaş ve Erdem, 2003; Yaşartürk, 2013; Ayhan ve Özel, 2020). Ayrıca Yeşil ve Yılmaz (2020) zaman kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalarda zamanı etkin bir şekilde kullanan insanların daha az stres yaşadığını; psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha iyi olduğunu ifade etmiştir. Macquet ve Skalej (2015) da elit sporcularda zaman kullanımının maksimuma çıkartılmasını gerekli olduğunu söylemiştir. Buradan hareketle bireyin yaklaşık olarak yaşamının üçte birini uykuda geçirmesi (Fuller vd., 2006) göz önünde bulundurulduğunda sporcuların zamanı etkili kullanabilmesinde uyku davranışlarının büyük öneme sahip olacağı düşünülmektedir.

İnsan için en temel ve karmaşık biyolojik süreçlerden biri olan uyku, bireyin dinlenmesini sağlayarak beyin fonksiyonlarını güçlendirir (Aldabal, 2011; Eliöz vd., 2018). Uyku, insan sağlığı için temel bir ihtiyaç olmasının yanı sıra; fizyolojik ve psikolojik yenileyici etkilerinden dolayı sporcu toparlanmasının bir önemli bileşeni olarak kabul edilmektedir (Leeder vd., 2012). Yoğun bir şekilde çalışan sporcuların zaman kullanımı ile uyku davranışları arasında hiç şüphesiz önemli bir bağ vardır. Bu konuda yapılan çalışmalar zaman yönetiminin; akademik başarı, iş performansı, öz güven, başarı motivasyonu, stresörler ve kişilik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunlar üzerinde zaman etkinliği ve kullanımı en büyük etkiye sahiptir (Ping ve Xiaochun, 2018; Kearns ve Gardiner, 2007). Peki zaman kullanımında uyku nasıl bir yere sahiptir ve sporcuların zaman kullanım ve uyku davranış düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Macquet ve Skalej (2015) zaman kullanımını en üst düzeye çıkarmak, çoğu organizasyon ve sporcu için bir zorunluluk olduğunu söylerken, Pritchard ve Wilson (2005) da sporcuların zaman yönetimi için danışmanlığa ihtiyaç



duyabileceklerini söylemiştir. Simpson vd. (2017) spor performansı ve uyku arasında bir ilişki olduğunu ve sporcuların antrenman programları, uzun yarışma seyahatleri, jet lag, müsabaka öncesi kaygı gibi benzersiz birtakım sorunların performans öncesi uykunun kalitesini ve miktarını olumsuz etkileyebildiğini söylemiştir. Ayrıca zaman ve uyku çalışmaları incelendiğinde sporcuların cinsiyet ve spor türü (Andrade vd., 2021), millik derecesi (Macquet, 2010) ve yaş (Juliff vd., 2015) değişkenlerinin alanyazında önemli bir yere sahip olduğu, çalışmada ilgili değişkenlerin sporcuların zaman kullanımı ve uyku davranışlarına göre farklılık gösterip göstermediği ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Alanyazın incelendiğinde elit sporcuların uyku düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Julif vd., 2015; Carter vd., 2020; Mah vd., 2018; Walsh vd., 2021; Bender vd., 2018). Bu sebeplerden ötürü milli sporcuların, müsabaka hazırlık sürecinde ve esnasında zihinsel ve fiziksel performansını en üst düzeye çıkarabilmesi için uyku davranış düzeylerinin belirlenmesi ve onların planlama yaparak hedeflerine ulaşabilmesi için zaman kullanma stillerinin belirlenmesi antrenör ve sporcuların gerekli önlemleri alması açısından önemli olmaktadır.

Buradan hareketle çalışmanın amacı milli sporcuların zaman kullanma stilleri ile uyku davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Bu çalışmada birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, ilişkileri ve bağlantıları inceleyen bir araştırma türüdür (Büyüköztürk vd., 2018: 16). Bu araştırma milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanım stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve ortaya çıkarmayı amaçlamıştır.

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın evrenini A, B yada C milli sporcu belgelerinden en az birini almış olan ve aktif spor yapan milli sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, $24,04 \pm 5,65$ yaş ortalamasına sahip, 27 farklı branştaki 224 (81 kadın, 143 erkek) milli sporcudan (75 A milli, 73 B milli, 76 C milli) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçlar

Zaman Kullanım Stili Ölçeği (ZKSÖ): Araştırmada katılımcıların zaman kullanım stilli belirlemek için Usunier ve Valette-Florence'nin 1994'te geliştirdikten sonra 2007 yılında revize ettikleri "The Time Styles Scale" (Zaman Stili Ölçeği) adlı ölçeğin, Yeşil ve Yılmaz (2020) tarafından Türkçeye ve Türk kültürüne uyarladığı "Zaman Kullanma Stilleri Ölçeği" (ZKSÖ) kullanılmıştır (Yeşil ve Yılmaz, 2020). Ölçek, 4 alt faktör altında (Planlı ve Ekonomik Zaman Kullanımı, Geçmiş ve Gelecek Zaman Baskısı, Pasif Zaman Kullanımı, Azim-Israr) toplam 25 maddesi olan beşli likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) bir ölçektir (Yeşil ve Yılmaz, 2020).

Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA): Çalışmada ayrıca sporcuların uyku davranış düzeylerini belirlemek için Darendeli, Diker ve Çınar (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan "Sporcu Uyku Davranış Anketi" (SUDA) kullanılmıştır. SUDA 4 alt faktörlü (sporla ilişkili, uyku kalitesi, alışılmış uyku verimliliği, uyku bozukluğu), 17 maddeli ve likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) bir ölçektir (Darendeli vd., 2019).



Bu ölçeklere ilave olarak katılımcıların demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, millilik derecesi, spor türü, brans) istenmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırma için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 26/07/2021 tarihli ve 07 oturum no'lu toplantıdan etik kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışma örnekleminin belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi araştırmacılar tarafından en ulaşılabilir olan ve tasarruf sağlayacak örneklemin üzerinde çalışılmasıdır (Büyüköztürk vd., 2018:95). Araştırmada veriler, covid-19 pandemisi dolayısıyla online (Google Form) olarak hazırlanıp, katılımcılara ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testinde çarpıklık ve basıklık ± 2 uç değer olarak alınmıştır (George ve Mallery, 2019: 115). Araştırmada değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Toplanan verilerde anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için t-Testi ve One-way ANOVA testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Millî sporcuların betimleyici istatistik tablosu

Değişkenler		n	%	\bar{X}	S
Cinsiyet	Kadın	81	36,2		
	Erkek	143	63,2		
Spor Türü	Bireysel	170	75,9		
	Takım	54	24,1		
Millilik Derecesi	A	75	33,5		
	B	73	32,6		
	C	76	33,9		
Yaş		224		24,4	5,65

Katılımcıların %36,2'si kadın, %63,2'si erkeklerden; %75,9'u bireysel, %24,1'i takım sporcularından oluşmaktadır. Katılımcıların %33,5'i A millî, %32,6'sı B millî, %33,9 'u C millî sporculardan oluşmaktadır. Millî sporcuların yaş ortalamalarının 24,4 \pm 5,65 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Millî sporcuların SUDA ve ZKSÖ ölçeklerinden aldıkları puan dağılımları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Basıklık	Çarpıklık
SUDA	Sporla İlişkili	5	-0,076	0,152
	Uyku kalitesi	5	0,108	0,142
	Alışılmış Uyku Verimliliği	4	,858	1,437



	Uyku Bozukluğu	3	1,434	1,083
	Uyku Davranış (Toplam)	17	,240	,170
ZKSÖ	Planlı Ekonomik Zaman Kullanımı	6	-,536	1,629
	Geçmiş Gelecek Zaman Baskısı	7	-,461	,347
	Pasif Zaman Kullanımı	7	-,330	,601
	Azim-Israr	5	-,269	1,316
	Zaman Kullanımı (Toplam)	25	-,864	1,955

SUDA ve ZKSÖ ölçekleri ve alt boyutları basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2 de gösterilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım var sayımı için ± 2 uç değer olarak alınmıştır (George ve Mallery, 2019:115).

Tablo 3. Milli sporcuların uyku davranışlarının cinsiyete göre t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Sporla İlişkili	Erkek	143	2,72	,60	222	,812	,418
	Kadın	81	2,65	,56			
Uyku Kalitesi	Erkek	143	2,53	,57	222	-,321	,749
	Kadın	81	2,56	,49			
Alışılmış Uyku Verimliliği	Erkek	143	1,93	,56	222	1,196	,233
	Kadın	81	1,84	,51			
Uyku Bozukluğu	Erkek	143	1,31	,50	222	,407	,344
	Kadın	81	1,25	,45			
Uyku Davranış Toplam	Erkek	143	2,23	,36	222	,947	,344
	Kadın	81	2,18	,31			

Milli sporcuların, sporcu uyku davranış anketi alt boyutlarına ve toplamına ilişkin cinsiyet değişkenine yönelik anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcu uyku davranış ölçeği toplam puanları incelendiğinde erkek sporcuların puan ortalamalarının ($Ort. = 2,23, S = ,36$) kadınlara ($Ort. = 2,18, S = ,31$) kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle uyku davranış düzeylerinin kadın milli sporcuların lehine olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Milli sporcuların uyku davranışlarının millilik derecesine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Planlı Ekonomik Zaman Kullanımı	Erkek	143	3,15	,59	222	,119	,905
	Kadın	81	3,14	,48			
Geçmiş-Gelecek Zaman Baskısı	Erkek	143	3,21	,60	222	-,217	,828
	Kadın	81	3,23	,56			
Pasif Zaman Baskısı	Erkek	143	3,39	,65	222	-,321	,749
	Kadın	81	3,42	,56			
Azim Israrlı Zaman Kullanımı	Erkek	143	3,26	,63	222	-,706	,481
	Kadın	81	3,32	,54			
Zaman Kullanım Toplam	Erkek	143	3,03	,45	222	-,435	,664
	Kadın	81	3,06	,39			

Milli sporcuların zaman kullanma stilleri ölçeği alt boyut ve toplamında cinsiyet değişkenine yönelik anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Milli sporcuların zaman kullanma ölçeği toplamını incelediğimizde, kadın milli sporcuların puan ortalamalarının ($Ort. = 3,06, S = ,39$) erkeklere kıyasla ($Ort. = 3,03, S = ,45$) daha yüksek olduğu görülmektedir.



Tablo 5. Milli sporcuların uyku davranışlarının spor türüne göre t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Sporla İlişkili	Bireysel spor	170	2,69	,60	222	-,066	,947
	Takım sporu	54	2,70	,54			
Uyku Kalitesi	Bireysel spor	170	2,55	,57	222	,500	,618
	Takım sporu	54	2,51	,47			
Alışılmış Uyku Verimliliği	Bireysel spor	170	1,91	,57	222	,657	,512
	Takım sporu	54	1,86	,45			
Uyku Bozukluğu	Bireysel spor	170	1,30	,35	222	,981	,328
	Takım sporu	54	1,23	,31			
Uyku Davranış Toplam	Bireysel spor	170	2,22	,35	222	,682	,496
	Takım sporu	54	2,19	,31			

Milli sporcuların spor türü değişkenine göre sporcu uyku davranış anketi alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların uyku davranış ölçeği toplamındaki puan ortalamaları incelendiğinde bireysel spor türündeki milli sporcuların puan ortalamalarının ($Ort. = 2,22, S = ,35$) takım sporcularına kıyasla ($Ort. = 2,19, S = ,31$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Milli sporcuların zaman kullanma stillerinin spor türüne göre t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Planlı Ekonomik Zaman	Bireysel spor	170	3,15	,57	222	-,098	,922
	Takım sporu	54	3,16	,47			
Geçmiş-Gelecek Zaman Baskısı	Bireysel spor	170	3,21	,60	222	-,364	,716
	Takım sporu	54	3,24	,54			
Pasif Zaman Kullanımı	Bireysel spor	170	3,40	,63	222	,083	,934
	Takım sporu	54	3,39	,58			
Azim-Israrlı Zaman Kullanımı	Bireysel spor	170	3,29	,63	222	,537	,591
	Takım sporu	54	3,24	,48			
Zaman Kullanım Toplam	Bireysel spor	170	3,04	,45	222	-,111	,912
	Takım sporu	54	3,04	,38			

Milli sporcuların zaman kullanma stilleri, spor türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile katılımcıların yaptıkları spor türü, zaman kullanma stillerini anlamlı olarak etkilememektedir.

Tablo 7. Milli sporcuların uyku davranışlarının millilik derecesine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklılık
Sporla İlişkili	Gruplar arası	3,292	2	1,646	4,949	,008*	1-2
	Gruplar içi	73,507	221	,333			
	Toplam	76,800	223				
Uyku kalitesi	Gruplar arası	,320	2	,160	,531	,589	
	Gruplar içi	66,618	221	,301			
	Toplam	66,938	223				
Alışılmış Uyku Verimliliği	Gruplar arası	,049	2	,024	,080	,923	
	Gruplar içi	67,387	221	,305			
	Toplam	67,436	223				
Uyku	Gruplar arası	1,127	2	,564	2,497	,085	
	Gruplar içi	49,900	221	,226			



Bozukluğu	Toplam	51,027	223			
Uyku	Gruplar arası	,505	2	,253		
Davranış	Gruplar içi	26,378	221	,119	2,117	,123
(Toplam)	Toplam	26,883	223			

* $p < 0.05$ Kategoriler “1-A milli”, “2-B milli”, “3-C milli”

Milli sporcuların millilik derecesi değişkenine göre sporcu uyku davranış anketi “sporla ilişkili” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(2/221)}=4,946$, $p < 0,05$). B milli sporcuların, sporla ilişkili uyku davranış düzeylerinin A milli sporculardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Milli sporcuların zaman kullanma stillerinin millilik derecesine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklılık
Planlı Ekonomik Zaman	Gruplar arası	1,272	2	,636			
	Gruplar içi	67,164	221	,304	3,122	,044*	1-2
	Toplam	68,436	223				
Geçmiş-Gelecek Zaman Baskısı	Gruplar arası	,496	2	,248			
	Gruplar içi	76,771	221	,347	,714	,491	
	Toplam	77,207	223				
Pasif Zaman Kullanımı	Gruplar arası	1,237	2	,619			
	Gruplar içi	84,400	221	,382	1,620	,200	
	Toplam	85,637	223				
Azim-Israrlı Zaman Kullanımı	Gruplar arası	,214	2	,107			
	Gruplar içi	81,321	221	,368	,291	,748	
	Toplam	81,536	223				
Zaman Kullanım Toplam	Gruplar arası	,382	2	,191			
	Gruplar içi	41,654	221	,188	1,014	,364	
	Toplam	42,016	223				

* $p < 0.05$ Kategoriler “1-A milli”, “2-B milli”, “3-C milli”

Katılımcıların millilik derecesine göre zaman kullanma stilleri ölçeği “planlı ekonomik zaman kullanımı” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2/221)}=3,122$, $p < 0,05$). A milli sporcuların planlı ekonomik zaman kullanım düzeyleri B milli sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 9. Milli Sporcuların Uyku Davranışlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Sonuçları

Değişken	Sporla İlişkili	Uyku Kalitesi	Alışılmış Uyku Verimliliği	Uyku Bozukluğu	Uyku Davranış (Toplam)	
Yaş	<i>r</i>	,188	-,100	-,002	,130	,063
	<i>p</i>	,005*	,136	,973	,051	,347

* $p < 0.05$

Milli sporcuların yaş değişkenine yönelik sporcu uyku davranış anketini incelediğimizde; yaş değişkeni ile sporcu uyku davranış anketi “sporla ilişkili” alt boyutunda düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,188$ $p < 0,05$). Diğer bir ifadeyle “sporla ilişkili” alt boyutunda yaş arttıkça uyku düzeyleri olumsuz, yaş düştükçe uyku düzeyleri olumlu anlamda etkilenmektedir.

Tablo 10. Milli sporcuların zaman kullanma stillerinin yaş değişkenine göre korelasyon sonuçları



Değişken		Planlı Ekonomik Zaman	Geçmiş Gelecek Zaman Baskısı	Pasif Zaman Kullanımı	Azim Israrlı Zaman Kullanımı	Zaman Kullanımı (Toplam)
Yaş	<i>r</i>	,152	,041	,083	,018	,084
	<i>p</i>	,023*	,546	,214	,786	,209

* $p < 0.05$

Milli sporcuların yaş değişkenine yönelik zaman kullanma stilleri ölçeği arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; zaman kullanma stilleri ölçeği “planlı ekonomik zaman” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,152$ $p < 0,05$). Diğer bir ifade ile milli sporcuların yaşlarının artması planlı ekonomik zaman kullanma düzeylerini de arttırmıştır.

Tablo 11. Sporcu uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanma stilleri korelasyon sonuçları

Alt Boyutlar		Planlı Ekonomik Zaman Kullanımı	Geçmiş Gelecek Zaman Baskısı	Pasif Zaman Kullanımı	Azim Israrlı Zaman Kullanımı	Zaman Kullanımı (Toplam)
Sporla İlişkili	<i>r</i>	,365	,401	,432	,196	,444
	<i>p</i>	,000*	,000*	,000*	,003*	,000*
Uyku Kalitesi	<i>r</i>	,210	,282	,332	,184	,303
	<i>p</i>	,002*	,000*	,000*	,006*	,000*
Alışılmış Uyku Verimliliği	<i>r</i>	-,083	,068	,076	,097	,103
	<i>p</i>	,219	,311	,259	,148	,126
Uyku Bozukluğu	<i>r</i>	-,079	,044	,021	-,114	-,017
	<i>p</i>	,237	,514	,756	,089	,798
Uyku Davranış (Toplam)	<i>r</i>	,204	,358	,390	,186	,397
	<i>p</i>	,002*	,000*	,000*	,005*	,000*

* $p < 0.05$

Milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanma stilleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = ,397$ $p < 0,05$). Sporcu uyku anketi “alışılmış uyku verimliliği” ve “uyku bozukluğu” alt boyutu ile zaman kullanma stilleri ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuçlar

Sporcuların uyku bozukluğu sorunu yaşaması sadece fiziksel ve zihinsel performans yada sağlık üzerindeki etkisinin yanı sıra, sporcuların gündelik hayatındaki aktiviteleri ve bu araştırmada araştırılmak istenen zaman yönetimleriyle de alakalı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışma, milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanım stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Milli sporcuların zaman kullanım stilleri ve uyku davranış düzeyleri yaş, cinsiyet, spor türü, millilik derecesi demografik değişkenlerine göre incelenmiştir.

Milli sporcuların uyku davranış düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında sporcular üzerinde yapılan güncel uyku çalışmaları incelendiğinde farklı bulgular ile karşılaşmaktadır; çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha düşük uyku kalitesine sahip olduğu (Buysse vd., 2008;



Kawasaki vd., 2020; Rabin vd., 2020;), kimi çalışmalarda erkeklerin uyku kalitesinin daha düşük olduğu (Biggins vd., 2019; Carter vd., 2020; Mah vd., 2018), kimi çalışmalarda ise anlamlı bir farkın olmadığı bildirilmektedir (Brandt vd., 2017; Darendeli vd., 2019; Juliff vd., 2015).

Milli sporcuların zaman kullanım stilleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgularda toplam puan ortalamaları incelendiğinde, kadın milli sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak Akgül ve arkadaşları (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık yokken, kadınların zaman yönetimlerinin erkeklere göre daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı zaman yönetimi çalışmalarında kadınların erkeklere oranla daha iyi zaman yönetimine sahip oldukları bildirilmektedir (Akgül vd., 2016; Alsalem vd. 2017; MacCann vd., 2012; Marrs ve Sigler, 2012). Kadınların lehine bir zaman kullanımı olması; erkeklere göre zamanlarını planlamaya daha fazla vakit ayırmalarından kaynaklandığı söylenebilir (Alsalem vd. 2017).

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. Benzer şekilde Avustralyalı sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada takım ve bireysel spor yapan sporcuların uyku düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bireysel sporcuların daha kötü uyku düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Juliff vd., 2015). Sporcular üzerinde yapılan uyku çalışmalarında bireysel sporcuların takım sporcularına oranla daha kötü uykuya sahip oldukları belirtilmektedir (Erlacher vd., 2011 s.859; Lastella vd., 2015; Leeder vd., 2012). Bu sonuçlara olası bir açıklama; bireysel spor yapanların sonuçlardan yalnızca bireysel olarak sorumlu olduğu ve takım sporcularının baskıları daha az yaşamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Milli sporcuların spor türüne göre zaman kullanım stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir ifade ile spor türünün, zaman kullanma stilleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bireysel ve takım sporu yapan katılımcıların, elit sporcular olması ve profesyonel bir ekiple antrenman ve zaman planlamasının yapılması zaman kullanma stillerinin benzer olmasının sebebi olarak düşünülebilir.

Milli sporcuların millik derecesi değişkenine göre uyku davranışları karşılaştırıldığında “sporla ilişkili” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Millilik derecesi arttıkça sporcuların uyku davranışları düzeyleri olumsuz olarak etkilenmektedir. Yapılan güncel çalışmalar sporcuların uyku bozukluğu çektiğini ortaya koymaktadır (Bender vd., 2018; Carter vd., 2020; Juliff vd., 2015; Mah vd., 2018; Walsh vd., 2021). Akut egzersizin ve orta şiddette yapılan egzersizlerin uyku üzerinde olumlu etkisi olduğu çeşitli araştırmalarca bulunmuştur (Kubitz vd., 1996; Taylor vd., 1997; Youngstedt vd., 1997). Uyku fırsatını sınırlayan yoğun antrenman ve yarışma programları yaşayan seçkin sporcuların uyku sorunu çektiği bildirilmektedir (Walsh vd., 2021). Bu hususta A milli sporcuların, B milli sporculara kıyasla daha yoğun fiziksel antrenman ve yarışma programının olması milli sporcuların, millilik derecesinin artması uyku davranış düzeylerinin düşmesinin sebebi olarak düşünülebilir.



Katılımcıların millilik dereceleri ile zaman kullanım stilleri incelendiğinde “planlı ekonomik zaman kullanımı” alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. A milli sporcuların planlı ekonomik zaman kullanım düzeyleri B milli sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Planlama ve zaman yönetimi ile ilgili önceki çalışmalarda karar verme sporcularla değil, doğrudan antrenörlerle ilgili olduğu görülmektedir (Côté ve Sedgwick, 2003; Macquet, 2010; Macquet ve Skalej, 2015). Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda antrenörlerin sporcuların gelecek müsabaka ve antrenman sezonlarını planladıklarını, hedefleri oluşturduklarını, müsabakalar sırasında meydana gelebilecek beklenmedik durumlara karşı sporcuları hazırladıklarını ve sporcular için pozitif durumlar oluşturduklarını ortaya koymaktadır (Côté ve Sedgwick, 2003; Macquet, 2010). A milli sporcular özellikle katıldıkları müsabakalar ve aldıkları profesyonel destek bakımından daha fazla imkâna sahip oldukları için planlama desteklerinin yüksek olması, yoğun antrenman ve müsabaka programlarından dolayı zamanı ekonomik kullanmaları düşünülebilir.

Milli sporcuların yaş değişkenine göre uyku davranış düzeylerini incelediğimizde; yaş değişkeni ile SUDA “sporla ilişkili” alt boyutunda düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan milli sporcuların, SUDA “sporla ilişkili” alt boyutunda yaşları arttıkça uyku davranış düzeylerinde olumsuz, yaşları düştükçe uyku davranış düzeylerinde olumlu bir durumun olduğu görülmektedir. Bulgularımıza paralel olarak Kawasaki ve diğerlerinin (2020) yaptığı uyku çalışmasında sporcuların artan yaş ile uyku düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Ek olarak Swinbourne ve arkadaşları (2016) 25 yaşından büyük katılımcıların, 20 yaşından küçük sporculara göre daha düşük uyku kalitesi yaşadığını söylemişlerdir. Juliff ise artan yaş, bireysel spor sporcularında kötü uyku gösterme olasılığının artmasıyla ilişkilendirilirken, takım sporu sporcularının kötü uyku olasılığı yaşla birlikte azaldığını rapor etmişlerdir (Juliff vd., 2015). Diğer yandan, alanyazındaki çalışmalar genç sporcuların yetişkin sporculara göre uyku düzeylerinin daha kötü ve kalitesiz olduğu yönündeydi (Andrade vd., 2021; Mah vd., 2018; Vlahoyiannis vd., 2020).

Yaş değişkenine göre sporcuların zaman kullanım stillerini incelediğimizde, ZKSÖ “planlı ekonomik zaman” alt boyutunda düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Milli sporcuların yaşları arttıkça planlı ekonomik zaman kullanma düzeyleri de artmaktadır. Bulgular ile örtüşen şekilde Zalatan (1996) yaptığı zaman planlama çalışmasında zamanı planlı kullanmanın yaş ile arttığını göstermektedir. Yurdagül’ün (2016) yaptığı çalışmada yaşları büyük olan sporcuların zaman yönetiminde daha özenli olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca egzersiz planlamasına ayrılan süre ile ilgili yapılan bir çalışma yaşları büyük olan kişilerin genç olan gruba göre egzersiz için yapılan planlamalara daha fazla zaman ayırdıkları yönünde olmuştur (Scholz vd., 2007).

Milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanma stilleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. SUDA “alışılmış uyku verimliliği” ve “uyku bozukluğu” alt boyutu ile ZKSÖ alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sonuçlara göre; sporcuların uyku düzeyleri arttığında zaman kullanımları düşmekte, uyku düzeyleri düştüğünde ise zaman kullanımları artmaktadır. Alanyazında uyku çalışmalarına baktığımızda zamanı iyi kullanan kişilerin uyku düzeylerinde, akademik başarılarında, müsabaka kazanma oranları, müsabaka ve iş performanslarında, stresle ve kaygıyla başa çıkmada daha iyi oldukları görülmektedir (Andrade vd., 2016; Mulgrew vd., 2007; Trockel vd., 2000). Yapılan araştırma seçkin örneklem gurubuna olmasından dolayı sporcuların öz disiplin sahibi olmaları ve öz disiplinin zaman yönetimi becerilerini



geliştirmede yardımcı olduğu (Eraslan, 2015 s.73; Garcia ve Subia, 2019), benzer şekilde öz denetim (Peker, 2012), antrenör planlaması (Côté ve Sedgwick, 2003) ve karar verme (Kelecek vd., 2013) gibi olgularda daha etkili oldukları söylenebileceğinden, sporcuların uyku düzeylerindeki bu düşüklüğün yukarıda belirtilen özelliklerle kapatılabileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak, milli sporcuların SUDA ve ZKSÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sporculuk seviyesi arttıkça uyku davranış düzeylerinde olumsuz, zaman kullanım stillerinde ise olumlu bir durum söz konusu olmaktadır. Milli sporcuların cinsiyet ve spor türü değişkenlerinde uyku davranışlarına ve zaman kullarımlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur. Yaş değişkenine göre uyku davranış anketi sporla ilişkili alt boyutu, zaman kullanım stillerinde ekonomik zaman kullanımı alt boyutunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde zaman kullanımı iyi olan sporcuların stres ve kaygı ile başa çıkmada daha iyi oldukları, daha yüksek performans sergiledikleri bildirilmektedir. Bu hususta sporcuların performanslarını artırmak, stres ve kaygı seviyelerini azaltmak için hem sporculara hem de antrenörlerine zaman yönetimi eğitimi verilmelidir. Elit sporcular üzerinde yapılan uyku ve zaman yönetimi çalışmalarında özellikle kadın sporcular ve zaman kullanım düzeyleri için alanyazında veri eksikliği söz konusudur. Bu yüzden elit sporcular üzerinde daha fazla uyku ve zaman çalışması yapılması önerilmektedir.

**Bu makale 11-14 Kasım 2021 tarihinde 19. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (Belek/Antalya/Türkiye) sözel olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

Akgül, B. M., Yenel, İ. F., Karaküçük, S. (2016). Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in Turkey. *Social Sciences and Humanities Journal*, 11(2): 2-18.

Albadal, L., (2011). Metabolic, endocrine, and immune consequences of slepp deprivation. *The Open Respiratory Medicine Journal*, 5 (1): 31-43. <https://doi.org/10.2174/1874306401105010031>.

Alsalem, W. S. Y., Alamodi, L. A., Hazazi, A. T. M., Shibah, A. M., Jabri, S. A., Albosruor, Z. A. (2017). The effect of time management on academic performance among students of Jazan University. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 69(8): 3042-3049. <https://doi.org/10.12816/0042853>.

Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Casagrande, P. D. O., Brandt, R., Coimbra, D. (2021). Prevalence of poor sleep quality in athletes before competition. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2): 137-142. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1784688>.

Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., Brandt, R. (2016). Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of sports science & medicine*, 15(4): 601.

Ayhan, B., Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3): 154-166.

Bender, A. M., Lawson, D., Werthner, P., Samuels, C. H. (2018). The clinical validation of the athlete sleep screening questionnaire: an instrument to identify athletes that need further sleep assessment. *Sports medicine-open*, 4(1): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0140-5>.

Biggins, M., Purtill, H., Fowler, P., Bender, A., Sullivan, K. O., Samuels, C., Cahalan, R. (2019). Sleep in elite multi-sport athletes: Implications for athlete health and wellbeing. *Physical Therapy in Sport*, 39: 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.07.006>.

Brandt, R., Bevilacqua, G. G., Andrade, A. (2017). Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *Journal of strength and conditioning research*, 31(4): 1033-1039. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001551>.



Buysse, D. J., Angst, J., Gamma, A., Ajdacic, V., Eich, D., Rössler, W. (2008). Prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults. *Sleep*, 31(4): 473-480. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.4.473>.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri.

Carter, J. R., Gervais, B. M., Adomeit, J. L., Greenlund, I. M. (2020). Subjective and objective sleep differ in male and female collegiate athletes. *Sleep health*, 6(5): 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.016>.

Cote, J., Sedgwick, W. A. (2003). Effective behaviors of expert rowing coaches: A qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International sports journal*, 7(1): 62.

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. DOI: 10.4274/jtism.galenos.2019.58076.

Eliöz, M., Çebi, M., İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13 (26): 581-591. DOI: 10.7827/TurkishStudies.14410.

Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12): 65-82.

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. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565782>.

Fuller, P.M., Gooley, J.J., Saper, C.B. (2006). Neurobiology of the sleep-wake cycle: sleep architecture, circadian regulation, and regulatory feedback. *J. Biol. Rhythms*. 21 (6): 482-493. <https://doi.org/10.1177/0748730406294627>.

Garcia, M. G., Subia, G. (2019). High school athletes: Their motivation, study habits, self-discipline and academic performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(1): 86-90.

George, D., Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.



Gürbüz, Y., Aydın, P. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2): 1-20.

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. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.007>.

Karaođlan, A. D. (2006). Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Kawasaki, Y., Kasai, T., Koikawa, N., Hanazato, N., Suda, S., Murata, A., Itakura, A. (2020). Sex differences in factors associated with poor subjective sleep quality in athletes. *J Sport Med Phys Fit*, 60: 140-151.

Kaya, H., Kaya, N., Palloş, A. Ö., Küçük, L. (2012). Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse education in practice*, 12(5): 284-288. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.06.002>.

Kearns, H., Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *High Education Research & Development*, 26(2): 235-247.

Kelecek, S., Altıntaş, A., Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 21-27.

Kelly, W. E. (2003). No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35: 1119-1126 [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00322-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00322-7).

Kocabaş, İ., Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (2): 203-210.

Kubitz, K. A., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. (1996). The effects of acute and chronic exercise on sleep. *Sports Medicine*, 21(4): 277-291. <https://doi.org/10.2165/00007256-199621040-00004>.

Lakein, A. (1973). How to get control of your time and your life. New York: New American Library.



Lastella, M., Roach, G. D., Halson, S. L., Sargent, C. (2015). Sleep/wake behaviours of elite athletes from individual and team sports. *European journal of sport science*, 15(2): 94-100. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.932016>.

Leeder, J., Glaister, M., Pizzoferro K., Dawson, J., Pedlar, Charles. (2012). Sleep duration and quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *J. Sports Sci.* 30(6): 541-545. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.660188>.

MacCann, C., Fogarty, G. J., Roberts, R. D. (2012). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, 22(5): 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.015>.

Macquet, A. C. (2010). Time management in the context of elite sport training. *The Sport Psychologist*, 24(2): 194-210. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.194>.

Macquet, A. C., Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2): 341-363. <https://doi.org/10.1111/joop.12105>.

Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., Dement, W. C. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep health*, 4(3): 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>.

Marrs, H., Sigler, E. A. (2012). Male academic performance in college: The possible role of study strategies. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(2): 227. <https://doi.org/10.1037/a0022247>.

Mulgrew, A. T., Ryan, C. F., Fleetham, J. A., Cheema, R., Fox, N., Koehoorn, M., Ayas, N. T. (2007). The impact of obstructive sleep apnea and daytime sleepiness on work limitation. *Sleep medicine*, 9(1): 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.01.009>.

Peker, N. (2012). Özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 11(21): 39-48.

Ping, W. A. N. G., Xiaochun, W. A. N. G. (2018). Effect of time management training on anxiety, depression, and sleep quality. *Iranian journal of public health*, 47(12): 1822.

Pritchard, M., Wilson, G. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sports Psychology*, 5(1): 1-8.



Rabin, J. M., Mehra, R., Chen, E., Ahmadi, R., Jin, Y., Day, C. (2020). Assessment of sleep health in collegiate athletes using the Athlete Sleep Screening Questionnaire. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(8): 1349-1356. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8532>.

Scholz, U., Sniehotta, F. F., Burkert, S., Schwarzer, R. (2007). Increasing physical exercise levels: Age-specific benefits of planning. *Journal of Aging and Health*, 19(5): 851-866. <https://doi.org/10.1177/0898264307305207>.

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 ve Science in Sports*. 27(6): 266-274. <https://doi.org/10.1111/sms.12703>.

Smythe, J. A., Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3): 333-347. <https://doi.org/10.1348/000712699161459>.

Sucu, Y. (1996), *Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması*, El Kitabı, Bolu.

Swinbourne, R., Gill, N., Vaile, J., Smart, D. (2016). Prevalence of poor sleep quality, sleepiness and obstructive sleep apnoea risk factors in athletes. *European Journal of sport science*, 16(7): 850-858. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1120781>.

Taylor, S. R., Rogers, G. G., Driver, H. S. (1997). Effects of training volume on sleep, psychological, and selected physiological profiles of elite female swimmers. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(5): 688-693. DOI: 10.1097/00005768-199705000-00016.

Trockel, M. T., Barnes, M. D., Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: Implications for sleep and other behaviors. *Journal of American college health*, 49(3): 125-131. <https://doi.org/10.1080/07448480009596294>.

Vlahoyiannis, A., Aphamis, G., Bogdanis, G. C., Sakkas, G. K., Andreou, E., Giannaki, C. D. (2020). Deconstructing athletes' sleep: A systematic review of the influence of age, sex, athletic expertise, sport type, and season on sleep characteristics. *Journal of sport and health science*, 10(4): 387-402. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.006>.

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Samuels, C. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British journal of sports medicine*, 55(7): 356-368. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>.



Yaşartürk F. (2013). Lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi (Bartın İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yaşartürk, F., Akay, B., Ayhan, B. (2021). The Relationship Between Leisure Management and Exam Anxiety Levels of University Students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10): 2915–2921. <https://dx.doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>.

Yeşil, R., Yılmaz, H. (2020). Zaman kullanma stilleri ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 219-240. <https://doi.org/10.31679/adamakademi.549606>.

Youngstedt, S. D., O'connor, P. J., Dishman, R. K. (1997). The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. *Sleep*, 20(3), 203-214. <https://doi.org/10.31679/adamakademi.549606>.

Yurdagül, S. (2016). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Zalatan, A. (1996). The determinants of planning time in vacation travel. *Tourism Management*, 17(2), 123-131. [https://doi.org/10.1016/0261-5177\(95\)00115-8](https://doi.org/10.1016/0261-5177(95)00115-8).