Sivas Cumhuriyet University
Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr | Founded: 2020 Available online, ISSN: 2717-8919 Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

EXAMİNATİON OF SLEEP BEHAVİORS İN UNİVERSİTY STUDENTS İN RELATİON TO SPORTS PARTİCİPATİON AND DEMOGRAPHİC VARİABLES

Erol Baykan[1,a,*], Çağrı Çiloğlu[1,b], Gökberk Ataş [1,c]

[1]*Faculty of Education, Yozgat Bozok University, Yozgat, Türkiye*
**Corresponding author*

Research Article

History
Received: 26/01/2026
Accepted: 22/04/2026

Copyright © 2017 *by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.*

ABSTRACT

The aim of this study is to examine university students' sleep behaviors in relation to sport participation and various demographic variables. The study was conducted with 383 university students enrolled at Yozgat Bozok University during the fall semester of the 2025–2026 academic year. Data were collected using the Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ; Turkish version) and a researcher-developed personal information form. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Tukey HSD post hoc test were used for statistical analyses.

The findings indicated that students who actively participate in sports exhibit more negative sleep behaviors compared to non-participants (d ≈ 0.34–0.70). In addition, students engaged in team sports, those with longer sport experience, and those studying in the Faculty of Sport Sciences demonstrated higher sleep behavior scores (d ≈ 0.21–0.23; η^2 ≈ 0.020–0.048). According to accommodation type, significant differences were found in sleep efficiency, sleep disturbance, and total sleep scores; students living alone or in dormitories showed more negative sleep patterns (η^2 ≈ 0.039–0.045). In contrast, no significant differences were found based on academic achievement (GPA), and effect sizes were negligible (η^2 < 0.01).

In conclusion, sleep behaviors vary depending on sport-related characteristics and living conditions; however, most differences show small effect sizes. These findings indicate the need to develop comprehensive approaches to support sleep health in universities.

Keywords: Sport, Sleep Behaviors, Academic Success, University Students

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU DAVRANIŞLARININ SPOR YAPMA DURUMU VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Bilgi
**Sorumlu yazar*

Süreç
Geliş: 26/01/2026
Kabul: 22/04/2026

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin uyku davranışlarının spor yapma durumu ve çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma, 2025–2026 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 383 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Veriler, Sporcu Uyku Davranışları Anketi (SUDA) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Bulgular, aktif spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara kıyasla daha olumsuz uyku davranışlarına sahip olduğunu göstermiştir (d ≈ 0,34–0,70). Takım sporu yapan, spor yaşı daha uzun olan ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin uyku davranış puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (d ≈ 0,21–0.23; η^2 ≈ 0,020–0,048). Barınma türüne göre yapılan analizlerde, uyku verimliliği, uyku bozukluğu ve toplam puan açısından anlamlı farklılıklar bulunmuş; özellikle yalnız yaşayan ve devlet yurdunda kalan öğrencilerin daha olumsuz uyku davranışı sergilediği görülmüştür (η^2 ≈ 0,039–0,045). Buna karşılık akademik başarı düzeyine (GANO) göre anlamlı bir farklılık saptanmamış ve etki büyüklüklerinin ihmal edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir (η^2 < 0,01).

Sonuç olarak, uyku davranışlarının spor özellikleri ve yaşam koşullarına bağlı olarak farklılaştığı; ancak elde edilen farkların çoğunda etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgular, üniversitelerde uyku sağlığını destekleyici bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Uyku Davranışları, Akademik Başarı, Üniversite Öğrencileri

[a] erol.baykan@yobu.edu.tr https://orcid.org/0000-0002-7429-3446
[a] kjal.a2014@yandex.com https://orcid.org/0009-0009-8502-4792
[b] cagriciloglu74@gmail.com https://orcid.org/0009-0005-2456-530X

How to Cite: Baykan, E., Çiloğlu, Ç. & Ataş, G. (2026). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Davranışlarının Spor Yapma Durumu Ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences, 7*(1):10-21

Giriş

Son yıllarda yapılan sistematik derleme ve meta-analiz çalışmaları, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri ve akademik performansı destekleyebildiğini ortaya koyarken, yetersiz uyku süresi ve düşük uyku kalitesinin öğrenme çıktıları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiğini göstermektedir (Trott vd., 2024; Alnawwar vd., 2023). Nitekim uyku, hafıza konsolidasyonu, dikkat süreçleri ve yürütücü işlevler açısından kritik bir biyolojik süreç olarak değerlendirilmektedir (Walker, 2017).

Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinde uyku davranışları ile akademik başarı arasında bazı çalışmalar güçlü ilişkiler rapor ederken (Okano vd., 2019), bazı araştırmalar bu ilişkinin zayıf ya da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır (Creswell vd., 2023; Zavarise vd., 2023). Bu farklı çalışma sonuçları, uyku–akademik başarı ilişkisinin doğrudan ve tek boyutlu bir yapıdan ziyade, çoklu bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile şekillendiğini düşündürmektedir. Literatürde son dönem çalışmalar, fiziksel aktivite–uyku–akademik başarı ilişkisinin karmaşık bir yapı sergilediğini ve bu ilişkinin psikolojik biyolojik ve çevresel faktörler tarafından değişebileceğini ortaya koymaktadır (Brown vd., 2024; Pan vd., 2025; Xu vd., 2025; Zajenkowski vd., 2024). Özellikle üniversite öğrencilerinde yaşam tarzı düzensizlikleri, yoğun akademik yük ve sosyal aktiviteler, uyku düzenini doğrudan etkileyebilmektedir (Hershner ve Chervin, 2014).

Düzenli ve orta şiddette egzersizin uyku kalitesini artırabileceği yönünde güçlü kanıtlar bulunmakla birlikte (Kredlow vd., 2015), yüksek yoğunluklu ve özellikle geç saatlerde yapılan egzersizin uykuya geçiş süresini uzatabildiği ve uyku düzenini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (Leota vd., 2025). Ayrıca sporcularda antrenman yükü, müsabaka takvimi ve seyahat gibi faktörlerin uyku davranışlarını bozabildiği ifade edilmektedir (Fullagar vd., 2015; Halson, 2014). Takım sporlarında antrenman saatlerinin düzensizliği ve sosyal dinamiklerin etkisi, bireysel sporlara kıyasla uyku düzenini daha fazla etkileyebilmektedir (Fullagar vd., 2015). Benzer şekilde, spor deneyimi arttıkça birikimli antrenman yükünün uyku üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği ifade edilmektedir (Halson, 2014). Bununla birlikte, uyku özellikle üniversite öğrencilerinde barınma koşullarında, ortak yaşam alanlarında gürültü, düzensiz uyku saatleri ve çevresel kontrol eksikliği gibi faktörler uyku düzenini olumsuz etkileyebilirken (Kecklund ve Axelsson, 2016), aile ile yaşayan bireylerin daha kontrollü bir uyku ortamına sahip olduğu bildirilmektedir (Irish vd., 2015; Lund vd., 2010).

Mevcut literatür incelendiğinde, uyku, fiziksel aktivite ve akademik başarı değişkenlerinin çoğunlukla birbirinden bağımsız olarak ya da sınırlı sayıda değişken çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinde uyku davranışlarının spor yapma durumu, spor türü, spor yaşı, fakülte ve barınma koşulları gibi çoklu demografik ve çevresel değişkenlerle birlikte karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, uyku davranışlarının çok boyutlu yapısının bütüncül bir çerçevede yeterince açıklanamamasına yol açmaktadır.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde uyku davranışlarının yalnızca tek bir değişken üzerinden değil, çoklu demografik ve sporla ilişkili faktörler çerçevesinde ele alınması önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin uyku davranışlarının cinsiyet, aktif spor yapma durumu, spor türü, spor yaşı, fakülte, akademik başarı düzeyi (GANO) ve barınma türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu doğrultuda araştırma, uyku davranışlarının çok boyutlu yapısını daha kapsamlı biçimde ortaya koymayı ve literatürde sınırlı ele alınan bu alanı genişletmeyi hedeflemektedir.

Yöntem

Araştırma, üniversite öğrencilerinin uyku davranışlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kesitsel, betimsel ve karşılaştırmalı bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Kesitsel araştırmalar, verilerin belirli bir zaman diliminde tek seferde toplanarak mevcut durumun ortaya konulmasını amaçlayan araştırmalardır (Creswell, 2014). Bu araştırmada değişkenler arası doğrudan ilişkiler yerine gruplar arası farklılıklar incelendiğinden, araştırma deseni karşılaştırmalı yaklaşım çerçevesinde yapılandırılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın 16.07.2025 tarihinde 27/48 karar sayısı ile Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulundan izin alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini XXXXX Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 383 öğrenciden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilir ve gönüllü katılımcılar üzerinden veri topladığı bir örnekleme yaklaşımıdır (Creswell, 2014).

Araştırmada katılımcıların yaş bilgisi toplanmamıştır. Örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması nedeniyle yaş dağılımının görece sınırlı bir aralıkta olduğu varsayılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, veri toplama sürecinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bu araştırmada toplam örneklem büyüklüğünün (n=383) sosyal bilimler literatüründe "büyük örneklem" olarak kabul edilen eşiklerin üzerinde olduğu görülmektedir. Nitekim 300 ve üzeri örneklemlerin büyük örneklem olarak değerlendirildiği ve istatistiksel analizler açısından yeterli ve güvenilir sonuçlar üretebildiği belirtilmektedir (Pallant, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda mevcut örneklem büyüklüğünün analizler için yeterli olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; katılımcıların aktif üniversite öğrencisi olması, araştırmaya gönüllü olarak katılması ve veri toplama aracını eksiksiz doldurması olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu. Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda; cinsiyet, aktif spor yapma durumu (evet/hayır), spor türü (bireysel/takım), spor yaşı (kategorik), fakülte, genel akademik not ortalaması (GANO) ve barınma türüne ilişkin bilgiler yer almaktadır. Söz konusu veriler katılımcıların öz-bildirimine dayalı olarak toplanmıştır.

Veri toplama süreci 2025–2026 eğitim-öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Google Forms aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi anket formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. Veri toplama sürecinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Sporcu uyku davranış anketi (SUDA). Katılımcıların spora özgü uyku davranışlarını değerlendirmek üzere Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA) kullanılmıştır. SUDA, sporcu popülasyonlarında maladaptif uyku uygulamalarını taramak amacıyla geliştirilmiş, Türkçe bağlamda geçerlik ve güvenirliği gösterilmiş 17 maddelik bir ankettir (Driller, Mah ve Halson, 2018; Darendeli, Diker ve Çınar, 2019). Anket te maddeler 5'li Likert tipindedir (1="hiçbir zaman" … 5="her zaman") ve son bir ayı referans alır. Alt boyutlar: sporla ilişkili faktörler (5 madde), uyku kalitesi (5 madde), alışılmış uyku verimliliği (4 madde), uyku bozukluğu (3 madde). Puanlama, alt boyut ve toplam için madde ortalaması (1–5) şeklinde yapılmış; yüksek puanların daha olumsuz uyku davranışına karşılık geldiği dikkate alınarak raporlanmıştır (Driller vd., 2018; Darendeli vd., 2019).

Not (raporlama): SUDA için bu araştırmada yalnızca alt boyut ve toplam madde ortalamaları kullanılmış, bulgular "yüksek puan = daha olumsuz" yönünde yorumlanmıştır.

Sporcu Uyku Davranışları Anketi'nin (SUDA) Türkçe uyarlama çalışmasında, anketin test-tekrar test güvenirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu (ICC=0.85) ve ölçümlerin zaman içerisinde tutarlı sonuçlar verdiği rapor edilmiştir. Ayrıca anketin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's α) toplam puan için 0.62 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde, sporla ilgili faktörler (α=0.89), uyku kalitesi (α=0.78), alışılmış uyku verimliliği (α=0.87) ve uyku bozukluğu (α=0.67) alt boyutlarının da kabul edilebilir düzeyde güvenirlik değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir (Darendeli, Diker ve Çınar, 2019).

Sporcu Uyku Davranışları Anketi sporcular için geliştirilmiş olmakla birlikte, araştırmanın karşılaştırmalı yapısı gereği spor yapmayan bireyler de örnekleme dâhil edilmiştir. Bu durum, anketin spor yapmayan bireylerdeki ölçüm hassasiyetini sınırlayabilecek bir unsur olarak değerlendirilmiş ve araştırmanın sınırlılıkları kapsamında ele alınmıştır.

Akademik başarı (GANO). Genel Akademik Not Ortalaması (GANO) bilgisi katılımcılardan öz-bildirim yoluyla alınmış ve analizlerde sürekli değişken olarak kullanılmış; gerektiğinde tanımlayıcı karşılaştırmalarda kategorik gruplara ayrılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, tüm alt boyutlar ve toplam puan için çarpıklık değerlerinin −1.5 ile +1.5, basıklık değerlerinin ise −1,5 ile +1,5 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda verilerin yaklaşık normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Literatürde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin −2 ile +2 aralığında bulunmasının, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklediği belirtilmektedir (Kim, 2013). Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra ikili karşılaştırmalarında t testi (Independent Sample t Test) ve ikiden fazla veri karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi testlerinde ise anlamlı farklılığın ayrımını yapabilmek için ise post-hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. İstatistiksel Analizler IBM SPSS Statistics 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulguların yalnızca istatistiksel anlamlılık düzeyi ile değil, pratik anlamlılık açısından da değerlendirilmesi amacıyla etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonuçları için Cohen's d, varyans analizi sonuçları için ise eta kare (η^2) değerleri kullanılmıştır. Etki büyüklüklerinin yorumlanmasında Cohen (1988) tarafından önerilen eşik değerler dikkate alınmıştır. Buna göre Cohen's d için 0,20 küçük, 0,50 orta ve 0,80 büyük etki; eta kare (η^2) için ise 0,01 küçük, 0,06 orta ve 0,14 büyük etki olarak değerlendirilmiştir.

Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	196	51,2

	Erkek	187	48,8
Spor Yapma Durumu	Evet	311	81,2
	Hayır	72	18,8
Spor Türü	Bireysel	195	50,9
	Takım	188	49,1
Spor Yaşı	1-2	79	20,6
	3-4	159	41,5
	5-6	90	23,5
	7 yıl ve üzeri	55	14,4
Fakülte	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	60	15,7
	Spor Bilimleri Fakültesi	204	53,3
	Diğer	119	31,1
Gano	2.5 ve altı	159	41,5
	2.51 – 3.00	146	38,1
	3.01 ve üzeri	78	20,4
Barınma Durumu	Devlet Yurdu	176	46
	Özel Yurt	45	11,7
	Evde Aile ile	68	17,8
	Evde Arkadaş İle	60	15,7
	Evde Tek	34	8,9
Toplam		383	100

Araştırmaya toplam 383 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %51,2'si kadın (n=196) ve %48,8'i erkektir (n=187). Katılımcıların büyük bir kısmı (%81,2; n=311) aktif olarak spor yapmaktadır. Spor türü açısından dağılım dengeli olup bireysel spor yapanların oranı %50,9 (n=195), takım sporu yapanların oranı ise %49,1'dir (n=188).

Spor yaşı incelendiğinde katılımcıların %41,5'inin 3–4 yıl (n=159), %23,5'inin 5–6 yıl (n=90), %20,6'sının 1–2 yıl (n=79) ve %14,4'ünün 7 yıl ve üzeri (n=55) süredir spor yaptığı belirlenmiştir. Katılımcıların %53,3'ü Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisidir (n=204). Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin oranı %15,7 (n=60), diğer fakültelerden katılım oranı ise %31,1'dir (n=119). "Diğer" kategorisi; Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, her biri tek başına istatistiksel analiz için yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olmayan öğrencileri kapsamaktadır. Bu fakülteler, analiz gücünü korumak amacıyla "Diğer" başlığı altında birleştirilmiştir.

Akademik başarı düzeyi incelendiğinde katılımcıların %41,5'inin genel akademik not ortalaması (GANO) 2.50 ve altındadır (n=159), %38,1'inin GANO'su 2.51–3.00 aralığında (n=146) ve %20,4'ünün GANO'su 3.01 ve üzerindedir (n=78). Barınma durumu açısından en yüksek oran %46 ile devlet yurdunda kalan öğrencilere aittir (n=176). Bunu sırasıyla aile ile evde kalanlar (%17,8; n=68), arkadaşla evde kalanlar (%15,7; n=60), özel yurtta kalanlar (%11,7; n=45) ve evde tek başına yaşayanlar (%8,9; n=34) takip etmektedir.

Bulgular

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları

Alt boyut	Cinsiyet	N	x̄	SS	Sd	t	p	Cohen's d
Spor	Kadın	196	2,505	,678	381	-2,530	,012*	0,26
	Erkek	187	2,685	,717				
Uyku Kalitesi	Kadın	196	2,974	,557	381	2,654	,008**	0,27
	Erkek	187	2,828	,515				
Uyku Verimliliği	Kadın	196	2,684	,642	381	0,109	,913	0,01
	Erkek	187	2,677	,634				
Uyku Bozukluğu	Kadın	196	2,151	,856	381	-3,007	,003**	0,31
	Erkek	187	2,408	,814				
SUDA Genel	Kadın	196	2,579	,509	381	-1,441	,151	0,15
	Erkek	187	2,650	,456				

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları, Spor, uyku kalitesi ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Buna karşılık, uyku verimliliği ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde, Spor ve uyku bozukluğu alt boyutlarında erkek öğrencilerin, uyku kalitesi alt boyutunda ise kadın öğrencilerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anlamlı bulunan değişkenlerde düşük düzeyde etki büyüklükleri olduğu belirlenmiştir (d = 0,26–0,31).

Tablo 3. Spor yapma değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları

Alt boyut	Spor Yapma	N	x̄	SS	Sd	t	p	Cohen's d
Spor	Evet	311	2,683	,671	381	5,219	,001**	0,70

	Hayır	72	2,204	,707				
Uyku Kalitesi	Evet	311	2,952	,516	381	3,401	,001**	0,48
	Hayır	72	2,691	,601				
Uyku Verimliliği	Evet	311	2,722	,622	381	2,512	,014*	0,34
	Hayır	72	2,503	,677				
Uyku Bozukluğu	Evet	311	2,323	,804	381	2,270	,024*	0,36
	Hayır	72	2,04	,982				
SUDA Genel	Evet	311	2,670	,444	381	4,900	,001**	0,67
	Hayır	72	2,368	,575				

Tablo 3 incelendiğinde; Spor yapma durumuna göre yapılan analizde, spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutları ile SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p < .05$).

Tüm alt boyutlarda ve toplam puanda, spor yapan öğrencilerin ortalamalarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Etki büyüklükleri incelendiğinde, Spor alt boyutu (d = 0,70) ve SUDA toplam puanında (d = 0,67) orta düzeyde, diğer alt boyutlarda ise düşük ile orta arasında değişen etki büyüklükleri (d = 0,34–0,48) tespit edilmiştir.

Tablo 4. Spor türü değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları

Alt boyut	Spor Türü	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p	Cohen's d
Spor	Bireysel	195	2,521	,724	381	-2,040	,042*	0,21
	Takım	188	2,667	,673				
Uyku Kalitesi	Bireysel	195	2,858	,552	381	-1,657	,098	0,17
	Takım	188	2,950	,528				
Uyku Verimliliği	Bireysel	195	2,634	,621	381	-1,465	,144	0,15
	Takım	188	2,730	,652				
Uyku Bozukluğu	Bireysel	195	2,239	,885	381	-0,884	,377	0,09
	Takım	188	2,315	,801				
SUDA Genel	Bireysel	195	2,563	,497	381	-2,073	,039*	0,23
	Takım	188	2,665	,468				

Tablo 4 incelendiğinde; Spor türüne göre yapılan analiz sonuçları, Spor alt boyutu ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Buna karşılık, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde, takım sporu yapan öğrencilerin ortalamalarının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anlamlı bulunan değişkenlerde düşük düzeyde etki büyüklükleri (d = 0,21–0,23) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Spor yaşı değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin anova ve tukey sonuçları

Alt boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{x}$	SS	F	P	η^2	Tukey
Spor	1-2 Yıl (1)	79	2,325	,697	6,375	,001**	0,048	2,3,4>1
	3-4 Yıl (2)	159	2,588	,601				
	5-6 Yıl (3)	90	2,763	,722				
	7+ Yıl (4)	55	2,713	,840				
Uyku Kalitesi	1-2 Yıl (1)	79	2,774	,620	1,903	,129	0,015	-
	3-4 Yıl (2)	159	2,933	,464				
	5-6 Yıl (3)	90	2,933	,517				
	7+ Yıl (4)	55	2,952	,647				
Uyku Verimliliği	1-2 Yıl (1)	79	2,575	,705	1,564	,198	0,012	-
	3-4 Yıl (2)	159	2,78	,536				
	5-6 Yıl (3)	90	2,641	,612				
	7+ Yıl (4)	55	2,790	,814				
Uyku Bozukluğu	1-2 Yıl (1)	79	2,097	,956	1,983	,116	0,015	-
	3-4 Yıl (2)	159	2,280	,769				
	5-6 Yıl (3)	90	2,411	,774				
	7+ Yıl (4)	55	2,303	,967				
SUDA Genel	1-2 Yıl (1)	79	2,443	,566	4,578	,004**	0,035	2,3,4>1
	3-4 Yıl (2)	159	2,630	,375				
	5-6 Yıl (3)	90	2,687	,458				
	7+ Yıl (4)	55	2,690	,620				

Tablo 5 incelendiğinde; Spor yaşı değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, Spor alt boyutu ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Tukey testi sonuçlarına göre, 3–4 yıl, 5–6 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor yapan grupların ortalamaları, 1–2 yıl spor yapan gruba göre daha yüksektir.

Buna karşılık, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p > .05).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, Spor alt boyutunda (η^2 = 0,048) ve SUDA toplam puanında (η^2 = 0,035) düşük düzeyde etki büyüklükleri olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Fakülte değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin anova ve tukey sonuçları

Alt boyut	Fakülte	N	$\bar{x}$	SS	F	P	η^2	Tukey
Spor	Mimarlık (1)	60	2,620	,672	4,498	,012*	0,023	2>3
	Spor Bilimleri(2)	204	2,676	,629				
	Diğer (3)	119	2,437	,808				
Uyku Kalitesi	Mimarlık (1)	60	2,840	,479	3,862	,022*	0,020	2>3
	Spor Bilimleri (2)	204	2,974	,499				
	Diğer (3)	119	2,813	,622				
Uyku Verimliliği	Mimarlık (1)	60	2,645	,568	2,438	,089	0,013	-
	Spor Bilimleri (2)	204	2,746	,573				
	Diğer (3)	119	2,588	,757				
Uyku Bozukluğu	Mimarlık (1)	60	2,333	,870	,617	,540	0,003	-
	Spor Bilimleri (2)	204	2,300	,801				
	Diğer (3)	119	2,207	,906				
SUDA Genel	Mimarlık (1)	60	2,610	,456	4,316	,014*	0,022	2>3
	Spor Bilimleri (2)	204	2,674	,411				
	Diğer (3)	119	2,511	,591				

Tablo 6 incelendiğinde; Fakülte değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, Spor alt boyutu, uyku kalitesi alt boyutu ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir (p < .05). Tukey testi sonuçlarına göre, bu farklılıkların Spor Bilimleri Fakültesi ile diğer fakülteler arasında (2>3) olduğu belirlenmiştir.

Buna karşılık, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p > .05).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anlamlı bulunan değişkenlerde düşük düzeyde etki büyüklükleri olduğu görülmektedir (η^2 = 0,020–0,023).

Tablo 7. Gano değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları

Alt boyut	GANO	N	$\bar{x}$	SS	F	P	η^2
Spor	2.5 ve Altı (1)	159	2,589	,689	,035	,965	0,0002
	2.51-3.0 (2)	146	2,587	,632			
	3.01 ve Üstü (3)	78	2,612	,849			
Uyku Kalitesi	2.5 ve Altı (1)	159	2,880	,568	,242	,785	0,0013
	2.51-3.0 (2)	146	2,919	,477			
	3.01 ve Üstü (3)	78	2,920	,601			
Uyku Verimliliği	2.5 ve Altı (1)	159	2,674	,643	,193	,824	0,0010
	2.51-3.0 (2)	146	2,667	,631			
	3.01 ve Üstü (3)	78	2,721	,644			
Uyku Bozukluğu	2.5 ve Altı (1)	159	2,268	,833	,115	,892	0,0006
	2.51-3.0 (2)	146	2,301	,799			
	3.01 ve Üstü (3)	78	2,247	,954			
SUDA Genel	2.5 ve Altı (1)	159	2,603	,479	,068	,934	0,0003
	2.51-3.0 (2)	146	2,618	,430			
	3.01 ve Üstü (3)	78	2,625	,588			

Tablo 7 incelendiğinde; GANO değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, Spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutları ile SUDA toplam puanında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir (p > .05).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve toplam puan için ihmal edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (η^2 < 0,01).

Tablo 8. Barınma türü değişkenine göre sporcu uyku davranışları ve alt boyutlarına ilişkin anova ve tukey sonuçlar

Alt boyut	Barınma Türü	N	$\bar{x}$	SS	F	P	η^2	Tukey
	Devlet Yurdu (1)	176	2,513	,694	2,111	,079	0,022	-
	Özel Yurt (2)	45	2,600	,676				

Spor	Evde Aile İle (3)	68	2,587	,624				
	Evde Arkadaşla (4)	60	2,609	,679				
	Evde Tek (5)	34	2,625	,873				
Uyku Kalitesi	Devlet Yurdu (1)	176	2,831	,517	,797	,528	0,008	-
	Özel Yurt (2)	45	2,887	,473				
	Evde Aile İle (3)	68	2,919	,470				
	Evde Arkadaşla (4)	60	2,881	,544				
	Evde Tek (5)	34	3,100	,821				
Uyku Verimliliği	Devlet Yurdu (1)	176	2,539	,558	4,099	,003**	0,042	3>1
	Özel Yurt (2)	45	2,692	,714				
	Evde Aile İle (3)	68	2,667	,526				
	Evde Arkadaşla (4)	60	2,636	,570				
	Evde Tek (5)	34	3,107	1,015				
Uyku Bozukluğu	Devlet Yurdu (1)	176	2,438	,786	4,437	,002**	0,045	1>2,3
	Özel Yurt (2)	45	2,245	1,024				
	Evde Aile İle (3)	68	2,301	,775				
	Evde Arkadaşla (4)	60	2,171	,714				
	Evde Tek (5)	34	2,595	1,042				
SUDA Genel	Devlet Yurdu (1)	176	2,580	,464	3,819	,005**	0,039	3>1
	Özel Yurt (2)	45	2,606	,524				
	Evde Aile İle (3)	68	2,618	,36				
	Evde Arkadaşla (4)	60	2,574	,437				
	Evde Tek (5)	34	2,856	,708				

Tablo 8 incelendiğinde; Barınma türüne göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, uyku verimliliği, uyku bozukluğu alt boyutları ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Tukey testi sonuçlarına göre, uyku verimliliği ve SUDA toplam puanında evde ailesiyle kalan öğrencilerin devlet yurdunda kalanlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu (3>1); uyku bozukluğu alt boyutunda ise devlet yurdunda kalan öğrencilerin özel yurtta ve ailesiyle kalanlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu (1>2,3) belirlenmiştir.

Buna karşılık, spor ve uyku kalitesi alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Etki büyüklükleri incelendiğinde, anlamlı bulunan değişkenlerde düşük düzeyde etki büyüklükleri olduğu görülmektedir ($\eta^2 = 0,039–0,045$).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin uyku davranışları ve spor yapma durumlarının akademik başarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamında; cinsiyet, aktif spor yapma durumu, yapılan spor türü (takım sporları/bireysel sporlar), spor yaşı, öğrenim gördükleri fakülte, akademik başarı ortalaması (GANO) ve barınma türü değişkenleri ve alt boyutları açısından literatürle tartışılması yapılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgular, spor ve uyku bozukluğu alt boyutlarında erkek öğrencilerin, uyku kalitesi alt boyutunda ise kadın öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, uyku davranışının alt boyutlar düzeyinde cinsiyete bağlı olarak farklılaşabildiğini göstermektedir. Literatürde erkek sporcularda uyku başlangıç gecikmesi ve gece uyanmalarının daha fazla olduğu ve genel uyku kalitesinin daha olumsuz olabildiği belirtilmektedir (Silva vd., 2019). Bu olumsuzluğun spor yapan bireylerde antrenman toparlanma süresi, solunumla alakalı bozukluklar ve biyolojik stresle ilişkili olabileceği bildirilmiştir (Charest ve Grandner, 2020). Bununla birlikte bazı çalışmalarda kadınların öznel uyku kalitesini daha olumsuz değerlendirdiği de rapor edilmiştir (Fatima vd., 2016). Üniversite öğrencileri örneklemlerinde uyku verimliliği ve süre konusunda yapılan benzer çalışmalarda, cinsiyet farklarının genellikle kendini yalnızca belirli uyku parametrelerinde ve farklı değerlendirme yöntemlerine göre gösterdiği raporlanmıştır (Carter vd., 2020). Ayrıca Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda da cinsiyete bağlı uyku farklılıklarının alt boyutlara göre değişebildiği vurgulanmaktadır (Hershner ve Chervin, 2014). Sonuç olarak, araştırma bulguları uyku davranışlarının cinsiyete bağlı olarak tek yönlü bir yapı göstermediği şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca elde edilen farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması, bu farklılıkların pratik açıdan sınırlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

Spor yapma durumuna ilişkin bulgular, aktif spor yapan öğrencilerin tüm alt boyutlarda ve toplam puanda daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin her koşulda uyku davranışını iyileştirmediğini, aksine belirli bağlamsal koşullar altında olumsuz sonuçlar doğurabileceği şeklinde açıklanabilir. Literatürde fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırabileceği yönünde güçlü bulgular bulunmakla birlikte (Stutz vd., 2019), bu etkinin geç saatlerde gerçekleştirilen yüksek yoğunluklu egzersizin uykuya geçiş süresini uzatabildiği ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebildiği bildirilmektedir (Leota vd., 2025). Benzer şekilde sporcular üzerinde yürütülen çalışmalar, antrenman yükü, müsabaka takvimi ve seyahat gibi faktörlerin uyku düzenini bozabildiğini göstermektedir (Fullagar vd., 2015). Bununla birlikte, literatürde fiziksel aktivitenin uyku üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Özellikle düzenli ve orta şiddette egzersizin uyku kalitesini artırdığı

ve uyku süresini uzattığı bildirilmiştir (Kredlow vd., 2015). Bu durum, mevcut bulgular ile literatürdeki bazı sonuçlar arasındaki farklılığın, örneklem özellikleri ve bağlamsal faktörlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinde egzersiz davranışının düzensiz, rekabet temelli veya geç saatlerde gerçekleştirilen antrenmanlara dayanması, elde edilen olumsuz uyku sonuçlarını açıklayabilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ayrıca araştırmada spor yapma durumu yalnızca "yapıyor/yapmıyor" biçiminde ele alınmış; egzersiz yoğunluğu, süresi ve zamanlaması gibi kritik değişkenler kontrol edilmemiştir. Bu yöntemsel sınırlılık, bulguların literatürle tam olarak örtüşmemesine neden olmuş olabilir. Etki büyüklüklerinin özellikle Spor alt boyutu ve SUDA toplam puanında orta düzeye yaklaşması, spor yapma değişkeninin uyku davranışı üzerinde bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Ancak ölçüm aracı olarak kullanılan Sporcu Uyku Davranışları Anketi'nin sporcu popülasyonu için geliştirilmiş olması ve spor yapmayan bireylerin de örnekleme dâhil edilmesi, ölçüm hassasiyeti açısından dikkate alınması gereken önemli bir sınırlılıktır. Bu yüzden, özellikle gruplar arası karşılaştırmalarda elde edilen farklılıkların yorumlanmasında temkinli olunmasını gerektirmektedir.

Spor türüne göre elde edilen bulgular, takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara kıyasla daha olumsuz uyku davranışı profiline sahip olduğunu göstermektedir. Bu olumsuz uyku davranışı profili, takım sporlarının yapısal ve organizasyonel özellikleri ile açıklanabilir. Nitekim takım sporlarında antrenman saatlerinin değişkenliği, müsabaka yoğunluğu, seyahat gereksinimi ve takım içi programların bireysel kontrolü sınırlaması gibi faktörlerin uyku düzenini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Fullagar vd., 2015; Halson, 2014). Bununla birlikte, literatürde bireysel sporcuların daha iyi uyku kalitesine sahip olduğunu gösteren bulguların yanı sıra, spor türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor eden çalışmalar da mevcuttur (Leeder vd., 2012). Mevcut bulgular ile literatür arasındaki farklılıkların, örneklem özellikleri ve bağlamsal değişkenlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Özellikle araştırmada spor türü değişkeninin yalnızca "bireysel" ve "takım" şeklinde sınıflandırılması, spor branşlarının doğasına özgü farklılıkların (örneğin dayanıklılık sporları, teknik branşlar veya temas sporları) ayrıştırılamamasına neden olmuş olabilir. Ayrıca antrenman zamanı, haftalık yük ve rekabet düzeyi gibi değişkenlerin kontrol edilmemiş olması da bulguların sınırlı düzeyde farklılaşmasına yol açmış olabilir. Uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaması, spor türüne bağlı etkilerin tüm uyku bileşenlerine genelleyemeyeceği şeklinde düşünülebilir. Etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması da, spor türüne bağlı farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olsa dahi pratik açıdan sınırlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Dolaysıyla, spor türünün tek başına belirleyici bir faktör olmaktan ziyade, diğer bireysel ve çevresel değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Spor yaşı değişkenine ilişkin bulgular, spor deneyimi arttıkça spor alt boyutu ve toplam uyku davranışı puanlarının anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir. Özellikle 3–4 yıl, 5–6 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin, 1–2 yıl spor yapanlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olması, spor süresinin artmasıyla birlikte uyku davranışlarının daha olumsuz bir profile kayabileceğine işaret etmektedir. Bu olumsuzluğun, spor yaşının yalnızca bir deneyim göstergesi değil, aynı zamanda kümülatif antrenman yükü ve fizyolojik stresin bir göstergesi olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Literatürde, sporcularda yüksek antrenman yükü, toparlanma gereksinimi ve fizyolojik yorgunluk birikimi, uyku süresi ve kalitesinde bozulmalara yol açabileceği belirtilmektedir (Fullagar vd., 2015). Benzer şekilde, sporcuların özellikle antrenman ve müsabaka dönemlerinde uyku düzenlerinin bozulabildiği, uyku süresinin kısalabildiği ve uyku kalitesinin düşebildiği rapor edilmiştir (Halson, 2014). Spor yaşı yüksek olan bireylerin rekabet düzeyinin daha yüksek olması, daha sık müsabakalara katılmaları ve performans baskısına daha fazla maruz kalmaları, uyku davranışlarının olumsuz yönde etkilenmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca uzun süre spor yapan bireylerde seyahat, düzensiz antrenman saatleri ve biyolojik stres gibi faktörlerin uyku düzenini bozabildiği ifade edilmektedir (Charest ve Grandner, 2020). Bu açıdan değerlendirildiğinde, araştırmada spor yaşı yüksek gruplarda daha olumsuz uyku davranışlarının gözlenmesi literatürle tutarlıdır. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda düzenli ve planlı egzersizin uyku kalitesini artırabildiği ve uyku süresini uzatabildiği belirtilmektedir (Kredlow vd., 2015). Araştırmadaki, spor yaşı değişkeninin tek başına belirleyici bir değişken olmadığını; antrenman yükünün niteliği, egzersiz zamanlaması ve bireysel yaşam tarzı gibi faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle dengeli yüklenme ve yeterli toparlanma sağlandığında, uzun süre spor yapan bireylerde uyku davranışlarının olumsuz etkilenmeyebileceği ifade edilmektedir (Vitale ve Weydahl, 2017). Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu, spor yaşına bağlı farklılıkların yalnızca spor alt boyutu ve toplam puanda ortaya çıkması; buna karşılık uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku bozukluğu alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamasıdır. Araştırmadaki bu bulgular, spor yaşının uyku davranışının tüm bileşenleri üzerinde homojen bir etki oluşturmadığını, daha çok sporla ilişkili davranış kalıpları üzerinden dolaylı bir etki yarattığını düşündürmektedir. Ayrıca etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması (η^2 = 0,035–0,048), spor yaşı ile uyku davranışları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olsa da pratik açıdan sınırlı olduğu daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Sonuç olarak, bu bulgular spor yaşının uyku davranışları üzerinde doğrudan değil, kümülatif antrenman yükü, rekabet düzeyi ve yaşam tarzı faktörleri aracılığıyla dolaylı bir etki oluşturduğunu söylenebilir. Bu nedenle spor yaşı değişkeninin tek başına değil,

antrenman yoğunluğu, yüklenme düzeni ve toparlanma süreçleri ile birlikte ele alınması daha açıklayıcı bir yaklaşım sağlayacaktır.

Fakülte değişkenine göre elde edilen bulgular, spor alt boyutu, uyku kalitesi alt boyutu ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğunu ve bu farklılıkların Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere kıyasla daha olumsuz uyku davranışı sergilemesi yönünde gerçekleştiğini göstermektedir. Bu olumsuzluğun, spor bilimleri öğrencilerinin hem akademik hem de fiziksel yüklerinin daha yüksek olması ile açıklanabilir. Nitekim sporcular ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerde antrenman yoğunluğu, müsabaka takvimi ve zaman yönetimi gereksinimlerinin uyku davranışını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Charest ve Grandner, 2020). Ayrıca spor bilimleri öğrencilerinde yaşam tarzı ve davranışsal faktörlerin uyku kalitesi ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Filiz ve Kaya, 2021). Bununla birlikte, literatürde özellikle düzenli ve planlı egzersizin uyku süresi ve kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği rapor edilmiştir (Kredlow vd., 2015). Mevcut bulgular ile literatürdeki bazı sonuçlar arasındaki farklılıkların, örneklem özellikleri ve bağlamsal faktörlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Nitekim araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin daha yoğun ve düzensiz antrenman programlarına sahip olmaları, uygulamalı derslere katılmaları ve kulüp sporcuları olmaları elde edilen olumsuz uyku sonuçlarını açıklayabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Ayrıca fakülte değişkeninin geniş kategoriler altında ele alınması (örneğin "diğer" grubu), farklı akademik disiplinlere özgü yük ve yaşam tarzı farklılıklarının ayrıştırılamamasına neden olmuş olabileceği için bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken yöntemsel bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, uyku davranışının yalnızca akademik yük veya fiziksel aktivite ile değil; sosyal yaşam, günlük rutinler ve bireysel alışkanlıklar gibi çoklu faktörlerin etkileşimiyle şekillendiği ifade edilmektedir (Ungaro ve De Chavez, 2022; Monma vd., 2025). Ayrıca, etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması, fakülteye bağlı farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olsa dahi pratik açıdan sınırlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Dolaysıyla, fakülte değişkeninin tek başına belirleyici bir faktör olmaktan ziyade, diğer bireysel ve çevresel değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği daha gerçekçi bir yaklaşım olacağı düşünülmektedir.

GANO değişkenine göre elde edilen bulgular, akademik başarı düzeyinin uyku davranışları açısından ayırt edici bir değişken olmadığını göstermektedir. Literatürde uyku kalitesi, süresi ve düzenliliğinin akademik performansla ilişkili olabileceği belirtilmekle birlikte (Okano vd., 2019), bazı çalışmalarda uyku problemlerinin düşük akademik başarı ile birlikte görüldüğü rapor edilmiştir (Jalali vd., 2020). Buna karşılık, farklı örneklemlerde bu ilişkinin zayıf ya da istatistiksel olarak anlamlı olmadığına dair bulgular da bulunmaktadır (Zavarise vd., 2023). Bu farklı sonuçlar, akademik başarının yalnızca uyku davranışı ile açıklanamayacak çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Nitekim stres düzeyi, zaman yönetimi, motivasyon ve yaşam tarzı gibi faktörlerin akademik performans üzerinde belirleyici olabileceği ifade edilmektedir (Aydın, 2020). Bu araştırmada elde edilen bulgular da bu çok boyutlu yapıyı desteklemektedir. Ayrıca etki büyüklüklerinin ihmal edilebilir düzeyde olması, akademik başarının uyku davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamadığına işaret etmektedir. İlave olarak akademik başarıya ilişkin verilerin öz-bildirim yoluyla elde edilmiş olması, ölçüm doğruluğu ve nesnellik açısından bir sınırlılık oluşturabileceği göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Barınma türüne göre elde edilen bulgular, uyku verimliliği, uyku bozukluğu ve SUDA toplam puanında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Literatürde özellikle ortak yaşam alanlarında gürültü, düzensiz uyku saatleri ve uyku hijyenine ilişkin sınırlılıklar gibi faktörlerin uyku kalitesi ve düzeni üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Kecklund ve Axelsson, 2016). Ayrıca üniversite öğrencilerinin barınma koşullarına bağlı olarak uyku düzenlerinin değişebildiği ve özellikle yurtta ya da yalnız yaşayan bireylerde uyku hijyeninin daha kolay bozulabildiği de rapor edilmektedir (Lund vd., 2010; Orzech vd., 2011) Buna karşılık, aile ile yaşayan öğrencilerin uyku ortamı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaları, uyku verimliliğini olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Irish vd., 2015). Bu bulgular, uyku davranışının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal faktörlerin etkisiyle şekillenebileceğini destekler nitelikte görülmektedir. Bununla birlikte araştırmada etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması, barınma türüne bağlı farklılıkların sınırlı bir pratik etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

Son olarak, araştırmada kullanılan Sporcu Uyku Davranışları Anketi'nin sporcu popülasyonu için geliştirilmiş olması, spor yapmayan bireylerin de örnekleme dâhil edilmesi nedeniyle ölçüm hassasiyeti açısından bir sınırlılık oluşturabilir. Ayrıca akademik başarıya ilişkin verilerin öz-bildirim yoluyla elde edilmiş olması, ölçüm doğruluğu ve nesnellik açısından bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların not ortalamalarını hatalı hatırlama ya da olduğundan farklı beyan etme olasılığı, bu bulguların yorumlanmasında temkinli olunmasını gerektirmektedir.

Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin uyku davranışlarının cinsiyet, spor yapma durumu, spor türü, spor yaşı, fakülte ve barınma türüne göre anlamlı biçimde farklılaştığı, buna karşılık akademik başarı düzeyinin (GANO) ayırt edici bir değişken olmadığı belirlenmiştir.

Bulgular incelendiğinde, aktif spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara kıyasla tüm alt boyutlarda daha olumsuz uyku davranışları sergilediği; takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara göre daha yüksek uyku davranışı puanlarına sahip olduğu; spor yaşı arttıkça uyku davranışı puanlarının yükseldiği görülmüştür. Ayrıca

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere göre daha olumsuz uyku davranışları sergilediği ve barınma türüne bağlı olarak özellikle uyku verimliliği, uyku bozukluğu ve toplam puan açısından anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Buna karşın, akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bununla birlikte, elde edilen farkların büyük bölümünde etki büyüklüklerinin düşük düzeyde olması, söz konusu farklılıkların pratik açıdan sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, uyku davranışlarının tek bir değişkenle açıklanamayacak, çok boyutlu bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinde uyku davranışlarının yalnızca spor yapma durumu ile değil; sporun türü, süresi, antrenman yoğunluğu, yaşam koşulları ve bireysel alışkanlıkların etkileşimiyle şekillendiğine işaret etmektedir. Ancak bu sonuçlar, araştırmanın kesitsel ve betimsel yapısı gereği nedensel bir ilişki olarak yorumlanmamalıdır.

Ayrıca araştırmada katılımcıların yaş bilgisi toplanmamış olması, uyku davranışlarının yaş değişkeni açısından değerlendirilmesini sınırlamaktadır. Bu durum, özellikle gruplar arası karşılaştırmalarda elde edilen bulguların yorumlanmasında temkinli olunmasını gerektirmektedir.

Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerine yönelik uyku sağlığını geliştirmeye yönelik uygulamaların planlanmasında, yalnızca fiziksel aktivite düzeyine odaklanmak yerine; antrenman zamanlaması, yüklenme düzeyi, uyku hijyeni eğitimi ve yaşam koşullarının birlikte ele alınması daha bütüncül bir yaklaşım sağlayabilir.

Öneriler

1. Bu araştırmada aktif spor yapan öğrencilerin daha olumsuz uyku davranışları sergilediği bulgusu dikkate alındığında, üniversitelerde spor yapan bireyler için antrenman zamanlaması ve yüklenme düzeyine ilişkin farkındalık araştırmaları planlanabilir.

2. Takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek uyku davranışı puanlarına sahip olması göz önünde bulundurularak, takım sporlarında antrenman saatlerinin ve müsabaka programlarının uyku düzenini destekleyecek şekilde yeniden düzenlenmesi değerlendirilebilir.

3. Spor yaşı arttıkça uyku davranışı puanlarının yükselmesi bulgusu doğrultusunda, uzun süredir spor yapan bireylerde birikimli antrenman yükünün uyku üzerindeki olası etkilerini izlemeye yönelik uygulamalar geliştirilebilir.

4. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin daha olumsuz uyku davranışı sergilemesi dikkate alınarak, bu gruba yönelik uyku hijyeni ve zaman yönetimi eğitimlerinin planlanması önerilebilir.

5. Barınma türüne bağlı olarak ortaya çıkan farklılıklar göz önünde bulundurularak, özellikle yurt ortamlarında kalan öğrenciler için uyku ortamını iyileştirmeye yönelik düzenlemeler yapılması değerlendirilebilir.

6. Akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmaması dikkate alındığında, uyku davranışlarının akademik performansla ilişkisini daha ayrıntılı inceleyen, farklı değişkenleri (örneğin stres, psikolojik iyi oluş, kronotip) içeren araştırmaların planlanması önerilebilir.

7. Bu araştırmada kullanılan Sporcu Uyku Davranışları Anketi'nin sporcu popülasyonu için geliştirilmiş olması nedeniyle, gelecekte yapılacak araştırmalarda spor yapmayan bireyleri de kapsayan ölçme araçlarının kullanılması veya anketin farklı örneklemlerde geçerlik analizlerinin yapılması önerilebilir.

8. Gelecek araştırmalarda spor yapma davranışının yalnızca "yapıyor/yapmıyor" şeklinde değil; antrenman süresi, yoğunluğu ve zamanlaması gibi değişkenler dikkate alınarak daha ayrıntılı biçimde ele alınması önerilebilir.

9. Bu araştırmanın tek bir üniversite ile sınırlı olması nedeniyle, farklı üniversitelerde ve farklı örneklem gruplarında yapılacak araştırmalar ile bulguların karşılaştırılması önerilebilir.

Kaynaklar

Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorders: A systematic review. *Cureus, 15*(8), e43595. https://doi.org/10.7759/cureus.43595

Aydın, F. (2020). *Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health, 24*, 418. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4

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

Charest, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep and athletic performance: Impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health. *Sleep Medicine Clinics, 15*(1), 41–57. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Creswell, J. D., Tumminia, M. J., Price, S., Sefidgar, Y., Cohen, S., Ren, Y., Brown, J., Dey, A. K., Dutcher, J. M., Villalba, D., Mankoff, J., Xu, X., Creswell, K., Doryab, A., Mattingly, S., Striegel, A., Hachen, D., Martinez, G., & Lovett, M. C. (2023). Nightly sleep duration predicts grade point average in the first year of college. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 120*(8), e2209123120. https://doi.org/10.1073/pnas.2209123120

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.

Darendeli, A., Diker, G., & Çınar, Z. (2019). Sporcu uyku davranış anketi—Türkçe versiyonu: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Journal of Turkish Sleep Medicine, 1*, 43–48. https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2019.58076

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), 37–44. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180009

Fatima, Y., Doi, S. A. R., & Mamun, A. A. F. (2016). Exploring gender difference in sleep quality of young adults. *Clinical Medicine Insights: Circulatory, Respiratory and Pulmonary Medicine, 10*, 21–27. https://doi.org/10.4137/CCRPM.S39600

Filiz, B., & Kaya, D. G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(2), 51–60. https://doi.org/10.33689/spormetre.730516

Fullagar, H. H. K., 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. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0

Halson, S. L. (2014). Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Medicine, 44*(Suppl 1), S13–S23. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0

Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep, 6*, 73–84. https://doi.org/10.2147/NSS.S62907

Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews, 22*, 23–36. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001

Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice, 11*, 497–502. https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525

Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and sleep loss. *Sleep Medicine Clinics, 11*(2), 251–262. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.01.003

Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52–54. https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 38*(3), 427–449. https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6

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. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.660188

Leota, J., Presby, D. M., Le, F., Czeisler, M. É., Mascaro, L., Capodilupo, E. R., Wiley, J. F., Drummond, S. P. A., Rajaratnam, S. M. W., & Facer-Childs, E. R. (2025). Dose–response relationship between evening exercise and sleep. *Nature Communications, 16*(1), 3297. https://doi.org/10.1038/s41467-025-58271-x

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(2), 124–132. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016

Monma, T., Yoshida, G., Fujita, E., Yamane, M., Ando, K., Omi, N., Sagayama, H., & Takeda, F. (2025). Difference in subjective sleep quality and related lifestyle habits of student-athletes according to chronotype: A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17*(1), 122. https://doi.org/10.1186/s13102-025-01151-0

Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *npj Science of Learning, 4*, 16. https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z

Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health, 59*(7), 612–619. https://doi.org/10.1080/07448481.2010.520051

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Pan, W., Zhang, H., & Xu, Y. (2025). The relationship between physical activity and academic achievement among adolescents: The mediating role of self-concept and physical and mental health. *Scientific Reports, 15*, 33561. https://doi.org/10.1038/s41598-025-18559-w

Silva, A., Narciso, F. V., Rosa, J. P., Rodrigues, D. F., Cruz, A. Â. da S., Tufik, S., Viana, F., Bichara, J. J., Pereira, S. R. D., Silva, S. C. da, & De Mello, M. T. (2019). Gender differences in sleep patterns and sleep complaints of elite athletes. *Sleep*

Science, 12(4), 242–248. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190084

Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (2019). Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 49*(2), 269–287. https://doi.org/10.1007/s40279-018-1015-0

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Trott, M., Kentzer, N., Horne, J., Langdown, B., & Smith, L. (2024). Associations between total physical activity levels and academic performance in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion, 13*, 273. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1618_23

Ungaro, C. T., & De Chavez, P. J. D. (2022). Sleep habits of high school student-athletes and nonathletes during a semester. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 18*(9), 2189–2196. https://doi.org/10.5664/jcsm.10076

Vitale, K. C., & Weydahl, A. (2017). Chronotype, physical activity, and sport performance: A systematic review. *Sports Medicine, 47*(9), 1859–1868. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0741-z

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

Xu, L., Wang, Y., Li, H., & Zhang, Q. (2025). Effects of physical activity on sleep quality among university students: Chain mediation via rumination and depression. *BMC Psychiatry, 25*, 450. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06450-3

Zajenkowski, M., Gorgol, J., & Jankowski, K. S. (2024). Chronotype predicts university students' expected and actual grades above conscientiousness and intelligence. *Personality and Individual Differences, 228*, 112733. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112733

Zavarise, L. F., Gonçalves, C. R. L., Lustosa, N. G., Duarte, G. G. de M., & Soares, E. A. (2023). Relation between sleep quality and academic performance: A literature review. *Research, Society and Development, 12*(6), e42047. https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42047

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ve Editörünün" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.