



**T.C.**

**HİTİT ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN TÜKENMİŞLİK  
DURUMLARININ UYKU KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Fatmanur ÇAKIR**

**Çorum - 2023**



**MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN TÜKENMİŞLİK  
DURUMLARININ UYKU KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**Fatmanur ÇAKIR**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER**

**Çorum 2023**

## KABUL ONAY

Fatmanur ÇAKIR tarafından hazırlanan “Milli Takım Düzeyindeki Güreşçilerin Tükenmişlik Durumlarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi” adlı yüksek lisans tez çalışması 28/08/2023 tarihinde aşağıdaki bölümde belirtilen jüri komisyonu tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Doç. Dr. Osman KUSAN)

.....

(Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER) \*\*

.....

(Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ)

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile Fatmanur Çakır'ın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Milli Takım Düzeyindeki Güreşçilerin Tükenmişlik Durumlarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi” başlıklı tez; bulunan bilgi ve istatistik sonuçların akademik kurallar ve etik davranış çerçevesinde elde edilerek paylaşıldığını ayrıca bu çalışmada yer verilen bilgilerde bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına tez yazım kurallarına uygun olarak atıf yapıldığını beyan ederim.

Fatmanur Çakır



# MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN TÜKENMİŞLİK DURUMLARININ UYKU KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

Fatmanur ÇAKIR

ORCID: 0000-0002-6105-5852

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Ağustos 2023

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerinde etkisinin incelenmesidir. Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Çalışma grubunu Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı 212 milli güreşçi oluşturmaktadır. Bilgi toplama araç ve tekniklerinden “anket tekniği” ile “basit tesadüfi örnekleme” metodu kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde Kelecek ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” (Athlete Burnout Questionnaire), üçüncü bölümde Buysse ve diğerleri (1989) tarafından geliştirilen ve Ağargün ve diğerleri (1996) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Pittsburg Uyku Kalite İndeksi” (Pittsburgh Slepp Quality Index) kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, frekans, parametrik testlerden ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız grup t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (anova), ilişkilerin kuvvetini ve yönünü tespit etmek için pearson korelasyon analizi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiki anlamlılık düzeyi için  $p>0,005$  olarak kabul edilmiştir. Kişisel bilgi formuna göre tükenmişlik düzeyleri ve uyku kalitesi durumları incelendiğinde güreşçilerin cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilirken ( $p>0,05$ ); yaş grubu gelir düzeyleri, güreş stiline göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yapılan korelasyon testi sonucuna göre ise tükenmişlik durumunun uyku kalitesi ile ilişkisi olduğu ( $p=0,01$ ); ayrıca regresyon testi sonucuna göre tükenmişlik durumunun artmasının uyku kalitesi oranını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F:14,444$ ;  $p<0,05$ ).

**Anahtar Kavramlar:** Güreş, Tükenmişlik, Uyku Kalitesi

**Bilim Kodu:** 130103



# **THE EFFECT OF BURNOUT STATUS OF NATIONAL TEAM LEVEL WRESTLERS ON SLEEP QUALITY**

Fatmanur ÇAKIR

ORCID: 0000-0002-6105-5852

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

August 2023

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the effect of burnout conditions on sleep quality of wrestlers at the national team level. The study was designed using the relational screening model. The working group consists of 212 national wrestlers affiliated to the Turkish Wrestling Federation. Among the information collection tools and techniques, the “survey technique” and the “simple random sampling” method were used. The data collection tool in the study consists of three parts. The “Personal Information Form” prepared by the researcher was used in the first part, the “Athlete Burnout Questionnaire” (adapted to Turkish by Kelecek and others (2016) in the second part, the “Pittsburgh Sleep Quality Index” (Pittsburgh Sleep Quality Index) developed by Buysse and others (1989) and adapted to Turkish by Ağargün and others (1996) in the third part. In the analysis of the data, independent group t-test for binary group comparisons from percentage, frequency, parametric tests, one-way analysis of variance (anova) for multiple comparisons, Pearson correlation analysis to determine the strength and direction of the relationships, and regression analysis to determine the effect of the independent variable on the dependent variable were performed. For the statistical significance level,  $p>0.005$  was accepted. According to the personal information form, when the burnout levels and sleep quality conditions were examined, it was found that there was no statistically significant difference between the groups according to the gender, marital status and educational status of the wrestlers ( $p>0.05$ ); statistically significant differences were found between the groups according to age, income levels and wrestling style ( $p<0.05$ ). According to the correlation test result, burnout status is related to sleep quality ( $p=0.01$ ); in addition, according to the

regression test result, it was concluded that increasing the burnout status increases the rate of sleep quality (F:14.444; p<0.05).

**Key Terms:** Wrestling, Burnout, Sleep Quality

**Science Code:** 130103



## TEŞEKKÜR

Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisi adlı çalışmamın hazırlanma sürecinde sahip olduğu donanım ve tecrübeleriyle bana yol gösteren bu noktada sabır ve hoşgörü ile danışmanlık yapan kıymetli ve bir o kadar da saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER'e;

Tez sürecimde sahip olduğu akademik bilgilerini ve desteğini esirgemeyen değerli fikirlerini benimle paylaşarak çalışmama yön vermesi konusunda yardımcı olan Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ 'ye;

Tezimde verilerin toplanması noktasında gerekli izinler verilerek ölçeklerin tamamlanmasına yardımcı olan Türkiye Güreş Federasyonu Başkan'ı Şeref EROĞLU'na; verileri içten ve samimi bir şekilde dolduran; aynı zamanda değerli vakitlerini ayıran milli takımın önemli güreş sporcularına;

Her anlamda ve her konuda yanımda olan; zorlandığım zamanlarda maddi ve manevi desteklerini hep omzumda hissettiğim, eğitim hayatım boyunca yardımlarını esirgemeyen sevgili aileme;

Tez çalışmamın bütün aşamalarında mücadelede benimle beraber aynı evi paylaşan sabırla beni motive eden kıymetli ablam Tuğba ÇAKIR'a

Her zaman olduğu gibi tez, tez çalışmam sırasında bana destek olarak beni yüreklendiren yol arkadaşım Metin DALAR'a

Tüm kalbimle sonsuz teşekkürlerimi sunarım....

**Fatmanur ÇAKIR**

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xiv
GİRİŞ.....	1

### 1. BÖLÜM

#### Genel Bilgiler

1.1. Çalışmanın Amacı.....	3
1.2 Problem Cümleleri.....	3
1.2.1. Alt problemler.....	3
1.3. Hipotezler .....	3
1.4. Sayıtlar .....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	5

### 2. BÖLÜM

#### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1. Kültürel Sosyal ve Psikolojik Açıdan Spor .....	6
2.2. Güreş.....	7
2.2.1. Güreşin tarihi gelişimi .....	7
2.3. Güreş Stilleri.....	8
2.3.1. Modern (Olimpik) güreş.....	8
2.3.1.1. Serbest Güreş.....	8

2.3.1.2. Greko-Romen Güreş.....	9
2.3.2 Geleneksel (minder) güreş .....	9
2.3.2.1. Şalvar Güreşi.....	9
2.3.2.2. Aba Güreşi.....	9
2.3.2.3. Yağlı Güreş.....	9
2.3.2.4. Karakucak Güreşi.....	9
2.4. Tükenmişlik.....	10
2.4.1 Tükenmişliğin belirtileri.....	10
2.4.2 Tükenmişliği etkileyen faktörler.....	11
2.4.2.1. Bireysel Faktörler .....	11
2.4.2.2. Örgütsel Faktörler .....	11
2.4.3. Tükenmişlik sendromu .....	12
2.4.3.1. Duygusal Tükenmişlik .....	12
2.4.3.2. Duyarsızlaşma .....	13
2.4.3.3. Azalan Başarı Hissi.....	13
2.4.4. Tükenmişlik Sendromunun Aşamaları.....	14
2.4.4.1 Sevk ve Coşku Evresi.....	14
2.4.4.2. Durgunluk Evresi .....	14
2.4.4.3. Engelleme Evresi.....	14
2.4.4.4. Umursamazlık Evresi .....	14
2.4.5. Tükenmişliğin sonuçları .....	15
2.4.5.1. Bireysel Sonuçlar .....	15
2.4.5.2. Örgütsel Sonuçlar.....	15
2.4.6. Sporda tükenmişlik.....	16
2.4.6.1. Sporcu Tükenmişliği.....	16
2.5. Uyku.....	16
2.5.1. Uykunun tanımı.....	16

2.5.2. Uyku evreleri .....	17
2.5.2.1. REM Uykusu .....	17
2.5.2.2. NREM Uykusu.....	18
2.5.3. Uyku kalitesi .....	18
2.5.3.1. Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler .....	18

### **3. BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

3.1. Çalışma Modeli .....	20
3.2. Çalışma Grubu.....	20
3.3. Veri Toplama Süreci ve Çalışma İzinleri.....	20
3.4. Veri Toplama Araçları .....	20
3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	20
3.4.2. Sporcu tükenmişlik ölçeği.....	21
3.4.3. Pittsburg uyku kalite indeksi.....	21
3.5. Verilerin Analizi .....	22

### **4. BÖLÜM**

#### **BULGULAR**

4.1. Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Özellikler.....	23
4.2. Katılımcıların Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Ortalamaları .....	23
4.3. Çalışma Ölçekleri İle Yaş Karşılaştırması .....	24
4.4. Çalışma Ölçekleri İle Cinsiyet Karşılaştırması.....	25
4.5. Çalışma Ölçekleri İle Medeni Durum Karşılaştırması .....	26
4.6. Çalışma Ölçekleri İle Eğitim Durumu Karşılaştırması.....	27
4.7. Çalışma Ölçekleri İle Gelir Düzeyi Karşılaştırması .....	28
4.8. Çalışma Ölçekleri İle Güreş Stili Karşılaştırması .....	30

4.9. Güreş Stili ile Tükenmişlik Durumları ve Uyku Kalitesi Anlamlı İlişki.....	31
4.10. Güreş Stili ile Tükenmişlik Durumları ve Uyku Kalitesi Anlamlı Etkisi .....	31

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

5.1 Tartışma.....	34
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>39</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>41</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>46</b>
<b>EK-1 Kişisel Bilgi Anketi .....</b>	<b>47</b>
<b>EK-2 Sporcu Tükenmişlik Ölçeği .....</b>	<b>48</b>
<b>EK-3 Uyku Kalite Ölçeği (PUKİ).....</b>	<b>49</b>
<b>EK-4 Etik Kurul Onayı.....</b>	<b>50</b>
<b>EK-5 Anket Kullanım İzni .....</b>	<b>51</b>

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 3.1.</b> Çalışma verilerine ait çarpıklık basıklık değerleri .....	10
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcılara ilişkin sosyodemografik özellikler .....	23
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Ortalamaları.....	10
<b>Tablo 4.3.</b> Çalışma Ölçekleri İle Yaş Karşılaştırması.....	12
<b>Tablo 4.4.</b> Çalışma Ölçekleri İle Cinsiyet Karşılaştırması .....	12
<b>Tablo 4.5.</b> Çalışma Ölçekleri İle Medeni Durum Karşılaştırması .....	12
<b>Tablo 4.6.</b> Çalışma Ölçekleri İle Eğitim Durumu Karşılaştırması .....	12
<b>Tablo 4.7.</b> Çalışma Ölçekleri İle Gelir Düzeyi Karşılaştırması.....	12
<b>Tablo 4.8.</b> Çalışma Ölçekleri İle Güreş Stili Karşılaştırması.....	12
<b>Tablo 4.9.</b> Güreş Stili İle Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Anlamlı İlişki.....	12
<b>Tablo 4.10.</b> Güreş Stili İle Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Anlamlı Etkisi .....	12

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

f	Frekans
%	Yüzde
p	Anlamlılık Değeri
n	Örneklem büyüklüğü
r	Güvenirlik Katsayısı
$\bar{x} \pm S_s$	Aritmetik Ortalama

### Kısaltmalar

PUKİ	Pittsburg Uyku Kalite İndeksi
------	-------------------------------

## GİRİŞ

Günümüzde sporcular başarılı olabilmek ya da başarılarını devam ettirebilmek adına yoğun antrenman yapmakta, rekabet içeren müsabakalarda yüksek oranda çaba göstermektedir. Bu durum sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak zorlanmalarına yol açmaktadır. Özellikle üst düzey beceri, yetenek ve güçlü psikolojik özellikler gerektiren güreş branşında galip gelmek ya da başarıya ulaşmak için ekstra efor sergilemektedir. Bu ekstra efor aynı zamanda uzun süren fiziksel ve psikolojik yüklenmelerle birlikte baş etmek zorunda olmaları, çeşitli problemlerle karşılaşmaları sporcularda tükenmişlik hissini oluşturabilmektedir (Güvendi, 2020).

Negatif bir kavram olarak karşımıza çıkan tükenmişlik, günlük hayatta, iş hayatında veya kişilerin özel hayatında karşılaştığı stres ve baskıya karşı ortaya çıkan kronik bir tepkidir. Özellikle iş hayatında kişinin karşılaştığı sorunlar sunucunda kişinin kendisinde gördüğü başarısızlık ve umutsuzluk durumudur (Taylor ve diğerleri, 2013). Tükenmişlik içsel ihtiyaçların karşılanamaması veya bastırılması sonucu oluşan yoğun strese tepki olarak bireyin psikolojik bakımdan işinden soğuması, duyarsızlaşma, düşük kişisel başarı hissi olarak da tanımlanmıştır (Cherniss, 1980; Maslach ve diğerleri, 2001). İnsanların ulaşmak istediği hedeflerin gerçekleştirilebilirliğini belirlemesi gerekmektedir. Bilgi, kapasite ve yetenekleri doğrultusunda hedef belirlemeyen birey başarısızlıkla sonuçlanan durumlar karşısında bu sendromu yaşayabilmektedir. Sporcular bu durumu yaşarken yoğun antrenmanların yanı sıra temel ihtiyaç olan uyku durumunun da tükenmişlik üzerine etki ettiği sonucu tartışılmaktadır (Ekmekçi 2016).

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

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

İlgili alan yazın incelendiğinde; milli takım güreşçilerine birçok ölçek uygulandığı görülürken doğrudan yapılan konu ile ilgili iki ölçeğin yapılmış olduğu bir çalışmaya yer verilmediği görülmüştür. Çalışma ile sporcuların tükenmişlik düzeylerinin uyku kalitesi üzerine etkisinin belirlenmesini ve bu çalışma ile aynı alanlarda yoğunlaşarak benzer konulardaki çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızın amacı, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu noktada, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerinde nasıl bir etkisi olduğu ele alınmıştır. Ayrıca, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi seviyeleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, gelir seviyesi ve güreş stili gibi sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi araştırmanın diğer amaçlarını kapsamaktadır.



## 1. BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik çalışmanın genel bilgilerine yer verilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, problemleri, hipotezleri, sayıltıları ve sınırlılıkları sunulmuştur.

#### 1.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu noktada, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ile uyku kalitesi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ayrıca, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hali, gelir seviyesi ve güreş stili gibi sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi araştırmanın alt amaçlarını kapsamaktadır.

#### 1.2. Problem Cümleleri

Bu çalışmanın problem cümlesi şu şekildedir: “Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?”

##### 1.2.1. Alt problemler

- a. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- b. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- c. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi medeni haline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- d. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- e. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- f. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi güreş stiline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- g. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- h. Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

#### 1.3. Hipotezler

H1: Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi yaŖ grubuna gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi cinsiyete gre anlamlı farklılık gstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi cinsiyete gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi medeni haline gre anlamlı farklılık gstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi medeni haline gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi eēitim durumuna gre anlamlı farklılık gstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi eēitim durumuna gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi gelir düzeyine gre anlamlı farklılık gstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi gelir düzeyine gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi greŖ stiline gre anlamlı farklılık gstermektedir.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi greŖ stiline gre anlamlı farklılık gstermemektedir.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir iliŖki vardır.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumları ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir iliŖki yoktur.

H1: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumlarının uyku kalitesi zerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H0: Milli takım düzeyindeki greŖçilerin tkenmiŖlik durumlarının uyku kalitesi zerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

#### **1.4. Sayıtlar**

- ÇalıŖmaya katılan sporcuların evreni temsil ettiēi varsayılmıŖtır.
- ÇalıŖma içerisinde kullanılan lme araçlarının ve formların çalıŖma amaçlarına makul veriler saēladıēı varsayılmıŖtır.

- Anketlerde ve kişisel bilgi formunda bulunan tüm ifadelere yönelik işaretleme yapılacağı varsayılmıştır.
- Kişisel bilgi formu ve çalışmada bulunan diğer ölçeklerdeki sorulara verilen cevapların samimi ve içten olacağı varsayılmıştır.
- Anketlere yapılacak işaretlemelemlerin sporcu için doğru kabul edileceği varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

- Çalışma, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda bulunun sorular ile sınırlıdır.
- Çalışma, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarını ölçmek için kullanılan “ Sporda Tükenmişlik Ölçeği” maddeleri ile sınırlıdır.
- Çalışmanın diğer bileşeni olan güreşçilerin uyku kalitesini ölçmek adına kullanılan “Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi” maddeleri ile sınırlıdır.

#### Çalışmaya dâhil edilme kriterleri

1. Türkiye Güreş Federasyonu’na bağlı olan milli güreşçiler
2. Kamp eğitim merkezlerinde bulunan milli güreşçiler
3. Güreş eğitim merkezlerinde bulunan milli güreşçiler
4. Yıldız, genç, büyük kategorilerde yarışmış olan milli güreşçiler.

#### Çalışmadan dışlanma kriterleri

1. Türkiye Güreş Federasyonu’na bağlı olmayan milli güreşçiler
2. Kamp eğitim merkezlerinde bulunmayan milli güreşçiler
3. Güreş eğitim merkezlerinde bulunmayan milli güreşçiler
4. Yıldız, genç, büyük kategorilerde yarışmayan milli güreşçiler

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik çalışmanın içerisinde yer verilen konu başlıkları, kavramları, tanımları yer almaktadır.

#### 2.1. Kültürel Sosyal Ve Psikolojik Açından Spor

Spor kelime anlamı olarak İngilizcenin desteği ile dünyaya yayılmış olduğu bilinse de kök anlamı olarak İngilizce bir kelime değildir. Latince dilinde; birbirinden ayırmak, dağıtmak, anlamına gelen “deportere” veya “disportere” kelimesinden doğmuştur. Bu anlamda kullanılan kelime zamanla değişime uğrayıp “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde kullanılan “sport” kelimesi ise 17 y.y.’ dan itibaren şeklini almıştır. uluslararası dil etkileşiminden de etkilenerek “sport” kelimesini de zenginliğine katarak, okunuşu gibi “spor” olarak kullanılmaya başlanmıştır (Çankaya, 2001).

Spor kelimesinin ilk kullanımı; gevşeme, rahatlama ve eğlenme, anlamlarını içermektedir. Spor, kişinin özgür iradesine bağlı, kendisine özgü töresi olan, belli değer ölçülerini içeren şenlik ve sevinç içerisinde yapılan, yarışma biçiminde sunulan, geliştirilmiş ve özgüleştirilmiş kuralları olan, bulunduğu branşta yetkinliği öngören, bedensel egzersizler bütünüdür (Erdemli, 1995).

Spor, kişilerin gevşemesi ve rahatlamaşının yanı sıra; kişinin kendisini mutlu hissetmesini ve yaptığı branş ile ilgili başarılı olduğunda tutkuyu, sevinci yaşayarak görmesidir. Spor yapan kişilerin gündelik yaşantısında karşılaştıkları rutin hayat tarzı ve anlayışını ortadan kaldırmak mümkündür. Spor bu noktada kişinin, belli kurallar dahilinde rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, yarışmalarda üstün gelme, bireysel açıdan en doruk noktaya çıkarılması durumunda meydana gelen yoğun istek ve çabadır (Güçlü, 2005).

Sporun, kişilerde temel motor beceri özellikleri olarak belirtilen kuvvet, dayanıklılık, sürat, ve hareket becerilerini geliştirdiği bilinmektedir. Kişilere bu temel motorik özellikleri kazandırmak aynı zamanda düzgün duruş alışkanlıklarını kazandırır. Kişinin hareketliliğini olumlu yönde geliştirir. Spor ile kişiler oyun kurallarına ve başkalarına saygı göstermeyi öğrenerek saygı duymayı öğrenir. Spor, kişiye karşı başarı gösterdiğinde başarıyı ve yenilgiye uğradığında başarısızlığı kabullenmeyi öğretir. Spor, kişide işbirliği ile hoşgörü ve buna benzer dayanışma sorumluluk alma duygularını geliştirir. Kişilerde spor; üzüntü, sevinç, heyecan, gibi duygular yaşayarak bu duyguların kendine güven noktasında gelişmesine yardımcı olur. Aynı zamanda spor ile birlikte kişilerde düşünceyi bir noktada toplama, dikkat etme, üretken olma, problem çözme, kurallara uyma, pratik zekâyı kullanma ve hayal gücünü kullanma gibi özellikler gelişir. ( Yetim, 2000).

## 2.2. Güreş

Batı Türklerin de “güleş” ya da “güreş” şeklinde söylenen güreş sözcüğü “Divanü Lügat İt Türk”te “küreş” şeklinde kullanılmıştır. Kür-er kökü sarsılmaz, pek yürekli, kabadayı adam ve yiğit demektir. Eş köküne bakıldığında; eş, arkadaş demektir. Kür-eş-mek kökü ise başka biri ile yarışmak anlamına gelmektedir. Güreş yapan kişiye de güreşçi denilmektedir (Kahraman, 1989).

Güreş, spor branşı olmanın dışında aynı zamanda kuvvet ve zeka oyunudur. Kuvvet ve zeka strateji ve taktikleri bir bireyde ve branşta aynı anda bulunması büyük başarı elde edebileceğini gösterebilir. Bu bağlamda güreş, iki sporcunun araç ve hiçbir malzeme kullanmadan belli kurallar çerçevesinde belli bir alan üzerinde ve belli bir sürede tüm psikolojik ve fizyolojik güçlerini kullanarak birbirlerine teknik üstünlük sağlayabilmek veya birbirlerinin sırtını yere getirmek için yapmış oldukları karşılıklı bir mücadeledir (Açak, 2001). Diğer bir tanıma göre ise güreş, birtakım kurallara bağlı olarak sergilenen ve uygulanan bileşik temel motor beceriler ile beraber, spor düzeninin kullanıldığı psikolojik ve sosyal faktörlerin yer aldığı bir mücadele sporudur ( Koç, 1991).

Kısaca güreş, ikili mücadele etme branşıdır. Her güreşçi rakibini sırt üstü yere getirmeye veya farklı teknik ve becerilerini sergileyerek puanla yenmeye çalışır. Bunları yapması için yalnızca iyi bir kondisyona ve tekniğe sahip olması yeterli olmaz. Tam aksine yarışma esnasında her fırsatta cesaretli olarak saldırmaya ve savunma yapabilecek farklı stratejiye sahip olması gerekmektedir (Demirci, 1995).

### 2.2.1. Güreşin tarihi gelişimi

Güreş sporunun tarihsel kökeni oldukça eskilere dayanmaktadır. Geçmiş yıllarda güreş uygulanan amacı olarak yaşamda kalmak ve yaşam uğraşını sürdürmek için başvurulan bir yöntem olmuştur. Doğa içinde vahşi ve yırtıcı hayvanlara karşı koyma, temel ihtiyaç için beslenme, vahşi hayvanlarla mücadele etmek gibi farklı bir biçimde kullanılmıştır. Güreş başlangıcı ile ilgili birçok bilgi ışığında ilk insana kadar dayanan ve insanlığın uğraşlarından en eskilere dayandığı, hatta bazı kaynaklara göre, insan hayatında konuşmadan önce öğrenilmiş olabileceğine yönelik sonuçlar tartışılmaktadır (Eryiğit, 1997).

Güreş sporunu ortaya çıkaran önemli bulguların olduğu bazı örnekler bulunmaktadır. Bunlar: insanların vahşi hayvanlardan korunması ve düşmanlar için mücadele etmesi, düşman ve vahşi hayvanlara karşı kafadan tutarak, boğma ve devirme şeklindeki kavgalarının daha sonrasında birbirleri ile güç denemeleri yapmalarıdır. Bu bulgular, güreşin insanlar tarafından yaşama biçimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Aslında form olarak güreş için göçebe halklarda olduğu gibi tarihte yer almış eski Türklerde de rastlanmaktadır. Güreşte; dürüstlük, cesaret, mertlik, güç beceri ve çeviklik gibi önemli özelliklerin bulunması ve Türk yapısına uygun bir spor branşı olması sebebiyle; geçmiş dönemlerden günümüze kadar tüm Türk toplumlarında değerli görülüş, ön planda tutulmuş ve önemsenmiştir (Kürkçü ve Özdağ, 2005).

Uğraşmayan kişiler tarafından kolay bir spor branşı olarak görünse de güreş, teknik taktik ve beceri noktasında bilinmesi gereken incelikleri olan zevkli bir spor branşıdır. Bunun yanı sıra gençliğin en çok sevdiği ve mücadele ettiği psikolojik anlamda deyarj olma yönteminin bir spor dalı altında toplanma şeklidir. Güreşin günümüze ulaşana kadar toplumlar ve fertler arasında, iki kişinin göğüs göğüse mücadelesinin en yetkin düzeyde yüksek bir durum olarak değerlendirilmesi kaynaklarca belirlenmiştir. Uluslararası ve ulusal alanlarda zaman içerisinde büyüyen, seyir zevki yüksek olan, geçmiş yılların ata sporu olmasından dolayı bütün milletlerde hatta farklı ülkelerce tutkusu bulunan bir spor dalıdır. Güreş aynı zamanda dünyanın çoğu ülkelerinde kulüp ve okullarında ilk yer verilen temel eğitimlerden birisi olmuştur (Gökdemir, 2000).

### **2.3. Güreş Stilleri**

Güreş, fiziksel güç ve hareketlerin kullanıldığı bir dövüş sporudur. Bu turnuvalarda güreş yapmak için grekoromen ve serbest stil kullanılmaktadır. Birçok ulusun kendi kültürüne özgü güreş stilleri olduğu da yaygın bir bilgi olarak literatürde yer almaktadır (Bıyıklı, 1993).

#### **2.3.1. Modern (Olimpik) güreş**

Modern güreş diğer bir adıyla olimpik güreş, serbest güreş ve greko-romen güreş olmak üzere kategorize edilmiştir.

##### **2.3.1.1. Serbest Güreş**

Serbest güreş, vücudun baş kısmından ayak bileklerine dek olan tüm bölgelerini tutarak yarışılır. Bu stil güreşte, sporcu karşı rakibinin vücut bölümlerinden ense, el veya ayaktan kavrayarak yere atmaya, fırlatmaya diğer bir tabirle rakibinden üstün gelmeye çalışır. Modern güreş içerisinde yer alan serbest güreş 1904 yılında Saint Louis Olimpiyatları'nda bir spor branşı olarak resmen ve fiilen kabul görmüştür. Serbest dalda güreş stili olan bu güreş çeşidi kadınlar ve erkekler kategorisinde yapılmaktadır (TMOK,2000).

##### **2.3.1.2. Greko-Romen Güreş**

Avrupa ve Dünya şampiyonaları aynı zamanda olimpiyatlarda uluslararası noktasında geçerliliği olan bir güreş türüdür. Serbest güreş stilinden farklı olarak grekoromen güreş stilinde ayak bileklerinden bele kadar olan bölgeye dokunmadan üst bölgeler kavranarak yapılan bir branştır (TMOK, 2000).

Modern güreşin diğer bir stili olan, grekoromen stilde ayaklar kullanılarak güreş teknikleri uygulanmaz ve güreş yaparken ayaklardan tutulmaz. 1896 Atina Olimpiyatları'nda Modern Olimpiyatların başlangıcı olarak tarihe geçilen günde grekoromen güreş, spor branşı olarak resmen ve fiilen kabul edilmiştir. Grekoromen stilde kadın güreşçiler yarışmazlar. Sadece erkek güreşçiler yarışmaktadır (Bıyıklı, 1993).

### 2.3.2 Geleneksel (minder) grei

Geleneksel gre diğer bir adıyla minder grei, alvar, aba, yağlı ve karakucak grei olmak zere kendi içinde kategorize edilmitir.

#### 2.3.2.1. alvar grei

alvar greine ilk olarak Tıva Trklerinde rastlanılmıtır. alvar grei geleneksel greler gz nnde bulundurulduğunda gemii en eskiye dayanan gre olduğu tahmin edilmektedir. Grein alvar adını almasında en byk etkisi olan durum alvar kelimesinin, yalnızca paa ağızları ile beli dar olan, diğer kalan blgelerinin her tarafı geni, rahat bir eit dı kıyafeti denilmesinden kaynaklanmaktadır (Iler, 1997).

İsmi tanıımından da olduğu gibi dı kıyafetinden alır. Kıyafet olarak; İslam ncesi Trk geleneğine de rastlamak mmkndr. alvar grei yapılırken greçinin zerinde keçi kılından sağlamca dokuması yapılan, diz kapağının stnde ort uzunluğundaki giysiyle sergilenen st gvdesinde kıyafet olmayan geleneksel bir gretir. Trkiye'deki yerine bakıldığında iki farklı ekilde alvar grei organize edilmektedir. Birincisi, İl mdrlklerinin ya da Federasyonun planlayarak dzenlediği resmi msabakalar ikincisi ise; resmi msabakaların dıında tzel ya da gerçek kii-kiiler tarafından dzenlenen msabakalar eklinindedir (TGSDF, 2019).

#### 2.3.2.2. Aba grei

Aba grei, devety denilen dverek elde edilen yn ve kalın kuma giysiden dikilmi kıyafet ile sergilenen gre trdr. Sırt kısmı ve omuzları sağlam deri ile kaplanmı, kıyafetin boyutu ise kıyafeti giyecek sporcunun dizine orantılı bir ekilde gelen ve adının aba olduğu giysi ile greilir. Aba greinde sporcular abanın belinden ve yakasından kavrayarak greirler. Greilerden hangisi diğerini yere atar veya yere indirirse kazanan taraf o sayılır (Gl, 2015).

#### 2.3.2.3. Yağlı gre

Trk halkının en çok sevdiği ve popler olan yağlı gre msabakalarının tarihi oldukça eskilere dayanır. Yağlı Grein temelinde motor beceri zelliklerinden biri olan dayanıklılık vardır. Greiler, islami gelenek ve greneklere uyum sağlayarak deri cinsinden yapılan ve kispet adı verilen giysiyi, diz kapağı altına kadar giyer. Daha sonrasında yağlanarak birbirlerine stnlk sağlayıncaya kadar birbirleri ile greirler. Her ne kadar gemiten gnmze kadar en bilinen gre ekli olsa da modern ağ ile yağlı gree de bazı kurallar eklenmitir. Yağlı gree eklenen kurallar ile sre kısıtlaması getirilmi ve puanlama sistemine geilmitir. Yağlı gre msabakaları yapılırken zurna ve davul eliğinde sava havaları alınmaktadır (TGF, 2021).

#### 2.3.2.4. Karakucak grei

Ulusal ve dini bayramlarda seyir zevkinin yksek olduğu ve seyirciye sunulan geleneksel bir gretir. Karakucak greinde sporcular belirlenirken belli kriterler çerçevesinde seçim

yaparlar. Federasyon, eski şampiyonların birçoğunun bu güreş türünden şampiyon olması sebebiyle karakucak güreşini önemseyip minder güreşinde de olduğu gibi eski şampiyonları farklı sikletlere ayırmıştır (Arslan, 1984).

## **2.4. Tükenmişlik**

1970'li yıllarda tükenmişlik kavramı, ilk olarak toplumsal bir sorun olarak lanse edilmesiyle beraber, bireyler üzerindeki fiziksel ve zihinsel enerjinin tükenmesi ya da bitmesi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, birçok araştırmacının üzerinde çalıştığı konulardan birisi olmuştur (Gülay, 2019). Tükenmişlik, bireyler ve bireylerin çalışma ortamı arasında meydana gelen duyarsızlaşma, kişisel ve duygusal tükenme durumları sonucu kişisel başarıda azalma durumu, tükenmişlik sendromu olarak adlandırılmaktadır (Maslach, 2003).

Tükenmişlik sendromu ilk olarak 1974 yılında Freudenberger'in makalesinde literatürde yayımlanmıştır. Günümüzde bireylere sunulan imkanlar, bireylerin özel ve iş yaşamlarında çeşitli zorlu durumları meydana getirebilmektedir. Bu zorlu durumlar karşısında, bireylerin kendilerine olan öz saygıları yüksek olsa da zaman içerisinde isteksizleşme ve umutsuzluğa kapılma gibi durumlarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bununla beraber, bireylerde fiziksel ve ruhsal çöküntü aynı zamanda enerji kaybı oluşabilmektedir. Yaşanılan bu fiziksel ve ruhsal kayıplar sonucu bireyi negatif anlamda etkileyip, tükenmişlik sendromu yaşamasına sebep olabilmektedir (Arıkan, 2018).

Tükenmişlik, bireylerin içerisinde bulunduğu iş yaşamı ve diğer bireylerle ilişkileri sırasında yaşanabilen ve kişilerde rahatsızlık edici bir durum haline gelmiştir. Çağın gelişmesiyle birlikte tükenmişlik adı altında kavrama dayalı birçok çalışma artış göstermektedir (Eroğlu, 2014). Bireyler arası ilişkilerde iletişim fazlasıyla önem arz etmektedir. Bireyler arası iletişimin sık ve yoğun kullanıldığı mesleklerde olumlu iletişim sağlanması için çalışan kişiler, hizmet alan kişilere yeterli miktarda zaman ayırması noktasında önemli görülmektedir. İş yükünün çokluğu ve iş yerindeki stres faktörü gibi sebeplerden ötürü çalışan kişiler, hizmet alan kişilere yeterli miktarda zaman ayırmadığı takdirde iyi bir ilişki kurulması pek mümkün değildir. Gerek hizmet alan bireyler ile gerekse iş arkadaşlarıyla olan iletişim sorunları, bireyin kendini huzursuz ve gergin hissetmesine sebebiyet vererek tükenmişlik göstergelerinin meydana gelmesine neden olmaktadır (Özmen, 2016).

### **2.4.1 Tükenmişliğin belirtileri**

Tükenmişlik, kişilerde farklı semptomlar ile belirlenebilir. Iwanick 1983 yılında tükenmişlik belirtilerini kategorize ederek derecelere göre sınıflandırmıştır. Iwanick yapılan bu derecelendirmelerde farklı davranışları gözlemlemiştir. Bu çalışmasında gözlemleri sonucu ortaya çıkan davranışlar şu şekildedir (Iwanick, 1983):

1. (Hafif), Birinci dereceden: Yorgunluk, alınganlık, endişe etme, kısa süreli sinirlenme.
2. (Orta), İkinci dereceden: Yorgunluk, alınganlık, endişe etme, kısa süreli sinirlenme yaşanma sıklığı birinci dereceye göre fazladır.
3. (Şiddetli), Üçüncü dereceden: Mide rahatsızlıkları, kronik ağrılar, migren.

## 2.4.2 Tükenmişliği etkileyen faktörler

Bireylerde tükenmişlik durumunun yaşanmasını etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Bu faktörler kategorize edildiğinde örgütsel ve bireysel faktörler olmak üzere iki ana başlık altında toplanmaktadır. Tükenmişliği etkileyen birçok nedenin tespit edilmesi, bireylerin tükenmişlikle başa çıkması konusunda yönlendirilmesi noktasında önemlidir (Kilerci, 2020).

### 2.4.2.1. Bireysel Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörlerin ilk başlığı olan, bireysel faktörler kişinin kendisinden kaynaklanan durumlar karşısında göstermiş olduğu tükenmişlik durumudur (Ardıç ve Polatçı, 2009). Bireylerin yaşadığı tükenmişlik sendromları karşısında her bireyin olaylara gösterdiği tepki dereceleri kişinin özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Bu durumda, aynı zorluklar karşısında her bireyin uygulayacağı yöntemler kişilerin yapısına göre değişiklik gösterecektir. Tükenmişliği etkileyen bireysel faktörler; yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, kişilik yapısı, kendine güven ve öz yeterlik olarak sıralanmaktadır. Bireylerin yaşadıkları tükenmişlik durumları karşısında mücadeleleri sırasında yaşamları boyunca önem verdikleri değerler onların kaybolan enerjilerinin yerine gelmesini sağlamaktadır. Böylece bireylerin sahip olduğu değerlerin onları tükenmişliğe karşı koruyup, duygusal anlamda beslemektedir (Elitok, 2016).

### 2.4.2.2. Örgütsel Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörlerden ikincisi örgütsel faktörlerdir. Bu örgütsel faktörler; iş yükü, kontrol, ödül, adalet ve değerden oluşan beş başlıktan oluşmaktadır (Karadağ, 2013).

İş yükü ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde bireyden yapabileceği iş yükünden fazlası talep edildiğinde veya sorumluluğundan daha fazla sorumluluk yüklendiği durumlarda, tükenmişlik düzeyinde artış yaşanmaktadır (Maslach ve diğerleri, 2001). Aynı zamanda bireyin mesai saatlerinin içerisinde üstlenebileceği sorumluluktan daha azını vermek de tükenmişliğe yol açmaktadır. Çünkü birey verilen işi zamanından erken bitirip, mesai saatleri içerisinde zamanının artması durumunda vaktinin kalan kısmını değerlendirememesi onun körelmesine yol açmaktadır (Gümüş, 2013).

Tükenmişliğin örgütsel faktörlerinden diğer bir faktör olan, kontrol uyumsuzluğu tükenmişlikle doğrudan ilişkilidir. Kontroldeki uyumsuzluklar sonucunda, yetersiz kontrole veya gereğinden fazla kontrolün olduğu ortamlarda tükenmişlik seviyesinde artış meydana gelmektedir (Maslach ve diğerleri, 2001). Buradan hareketle kontrol eksiliğinden kaynaklanan tükenmişlik durumlarının önüne geçilebilmesi için kontrolü sağlayan yöneticilerin dengeli bir kontrol sistemi geliştirmesi gerektiği söylenebilir.

Örgütsel faktörlerin üçüncüsü ise ödüldür. Bireylerin, emekleri karşılığında yeterli maaş ve sosyal yardımı alamamaları durumunda tükenmişlik düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Birey emeğinin değersizleştiğini düşünüp, çevre tarafından takdir görememesi tükenmişlik durumuyla yakından ilişki içerisine girmektedir (Maslach ve diğerleri, 2001). Bireyin çalışma hayatı boyunca iletişim halinde bulunduğu kişiler iş arkadaşlarıdır. Bireyin beraber çalıştığı iş

arkadaşı olarak adlandırdığı topluluk, bireye yardımcı olabileceği olumlu anlamda birşeyler katabilecekken, olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Araya rekabet denilen bireysel çıkarların dahil olduğu durumlar girdiğinden bireylerde olumsuz duygular devreye girebilmektedir. Bu negatif yönde durumlardan birisi de tükenmişlik düzeylerinde artışa sebep olmaktadır (Karadağ, 2013).

Tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerden bir diğeri; değer faktörüdür. Her kurumun ve kuruluşun kendisine özgü vizyon ve misyon felsefesi bulunmaktadır. Ayrıca her kurum ve kuruluş belirlediği hedefler doğrultusunda çalışanlarından bu kurallara göre hareket etmelerini istemektedirler. Çalışanlar kendi amaçları doğrultusunda bir yol çizdiklerinde o hizmetin aksamasına yol açmaktadır. Böylece, çalışan ile kurum arasında uyumsuzluk yaşanmaktadır. Bu uyumsuzlıktan kaynaklı çalışan bireyler, tükenmişlik durumuyla karşı karşıya kalabilmektedir (Gümüş, 2013).

Adalet ise bireylerin birbirlerine saygılarının topluluk üzerindeki ortak adı olarak anılmaktadır. Adaletin olmadığı yerde, bireyler arasında ciddi uyumsuzluk durumları ortaya çıkmaktadır. Ortak çalışma ortamlarında kişiler arası iş yükünü ayarlayamama veya ücret eşitsizliği yaşanması durumlarında bireylerin birbirlerine olan karşılıklı saygılarından söz edilememektedir. Yaşanılan bu durumlar karşısında bireyler yoğun stres altına girmektedirler. Ayrıca bireylerin tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olmaktadır (Karadağ, 2013).

#### **2.4.3. Tükenmişlik sendromu**

Tükenmişlik sendromu kavramına bakıldığında en kabul edilebilir tanım Maslach (2001) tarafından yapılmıştır:

- A. Duygusal Tükenme: Duygusal kaynakların tükenmesi. Neden kullanılır: İnsanlarla iletişim kurmak için
- B. Duyarsızlaşma: Kişinin bakımını veya hizmetlerini sorumluluk alan kişiye karşın negatif duygu aynı zamanda alaycı davranışları barındırır
- C. Azalan Kişisel Başarı Hissi: Yaptığı işiyle ilgili kendini negatif değerlendirme eğilimi (Maslach, 2001; Schaufeli, 2017).

##### **2.4.3.1. Duygusal Tükenmişlik**

Duygusal ve fiziksel kaynaklardaki enerjinin tükenmesi ve boşalmasıdır. Bu boyut tükenmişliğin temel ana taşı olarak değerlendirilmektedir. Bu oluşan kompleks sendromun en belirgin göstergesidir. Bu sendromu yaşayarak tecrübe eden insanlar gözlemediklerini veya kendilerini genellikle oluşan bu alt grupta yer aldığını belirtirler (Maslach ve diğerleri, 2001).

Hissel ve sezgilerinin kaynaklarını yitiren ve tüketen kişi artık işine yeterli düzeyde psikolojik potansiyellerini veremediklerini düşünürler. Stres ve tükenme duygusunu devamlılık haline getirerek yaşayan kişi, duygusal ve fiziksel anlamda kendisini aşırı yıpranmış hissetmekte,

mesleğine odaklanamamakta ve müşteri ile çalışma arkadaşlarına karşı kendisini geçmişteki gibi sorumlu ve bağlı hissetmemektedir. Stres boyutunu andıran bir duyguya karşın, duygusal tükenme, stresten ayrılan yönü olarak tükenmişliğin diğer bileşenlerinden birisi olan kişisel başarı ve duyarsızlaşmayla beraber aynı noktada değerlendirilmesidir (Çam ve diğerleri, 2018).

#### 2.4.3.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, tükenmişliğin bireyler arasındaki kapsamını ortaya koymaktadır. Kişinin, hizmet verdiği kurum ve kişilere karşı olumsuz aynı zamanda duygusuz, kendisine ve çevresine karşı kesintili tepki ve davranış göstermesidir. Kişinin işinde ya da çalıştığı ortamda karşılaştığı başka insanlara ve işine karşı mutsuz ve karamsarlığa kapılmasının yanı sıra insanlar hakkında alaycı, olumsuz davranış ve küçümseyici davranışlarda bulunmasıdır. Bu kapsam işlerini ve sorumluluklarını tertipli bir şekilde yapmaları için diğer bireylerle iletişim kurmaya çalışanlar veya işlerini ve sorumluluklarını tertipli bir şekilde kuran çalışanlar arasında yaygın olarak bilinmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Duyarsızlaşma kavramı kişinin karşılaştığı sorunlara karşı sergilediği bir kaçış yoludur. Duyarsızlaşma hissini yaşayan ve hisseden kişi çevresindeki diğer kişilerle bir çeşit 'duygusal bir tampon' yerleştirmektedir. Diğer bir tabir ile duyarsızlaşma hissi ile çevresinde bulunan diğer kişilerle zihinsel uzaklaşmaya giden bireyin kendini uzaklaştırması, bir nevi duygusal tükenmeye karşı tepki hatta bireyin kendisini koruma altına alma taktiğidir. Fakat bu davranış ve tutum bireyin iyi oluş halini ve etkili çalışabilmesini sınırlandırabileceğinden sonuç verimsiz olabilir (Sürvegil, 2014).

#### 2.4.3.3. Azalan Başarı Hissi

Bireyin işyerinde azalan etki ve başarı hissi tükenmişlik kavramının kişi üzerinde öz muhakame yapma boyutunu temsil eder. Bu yetememe hissiyatı ile kişinin duyduğu duygu durumu başarısızlık ve verimsizliği temsil eder. Kişinin çalıştığı alanda verimlilik ve yeterlilik hissiyatındaki düşüş anlamına gelir. Kişinin müşterilerle yaptığı çalışmalarda özellikle kendini olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Çalışanlar kendilerini mutsuz hisseder ve işteki başarılarından dolayı kendilerini yeterli görmezler. Kişi kendisini yetersiz ve eksik hissettiğinde, büyük bir eksiklik duygusu geliştirir. Ne yaparsa yapsın bir değişiklik yaratamayacağını düşünür. Bu süreçte yaşadığı duygu durumu tam olarak ergenlikte bireylerin hissettiği duygularla aynıdır. Sanki herkesin kendisine karşı olduğunu hissederek arasında mesafe koyar. Başardıkları ya da başardığını zannettiği herşey bu duygu durumunu yaşayan kişilere göre anlamsız ve çok küçük derecede manasız gelir (Sürvegil, 2014).

Tükenmişlik sendromu ile azalan başarı hissini diğer iki alt boyutunun arasında bulunan ilişki biraz karmaşık ve farklıdır. Bazı süreç ve durumlarda, belirli bir seviyeye kadar fiziksel duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın bir örüntüsü sonucunda görülebilmektedir. Diğer iki bileşen ile bütünlüğü olan duygusal tükenmişlik durumunu yaşayan ve yaptığı meslekle arasına mesafe koyan çalışanların, kendilerini başarılı görmemelerini ve yeterince üretken olamamalarını temsil eder. Duyarsızlaşma ve duygusal tükenme hissine maruz kalan bireyin

azalan başarı hissi yaşaması muhtemeldir. Çünkü diğer iki alt boyutta verimliliğe etki eder. Bununla birlikte azalan başarı hissini alt boyutu diğer boyutlarla sırayla değil birbirlerine paralel olarak gelişmektedir. Başarı hissi eksikliğinin diğer iki alt boyutun eksikliğinden kaynaklı alenen bir şekilde meydana gelirken, fiziksel duygusal tükenme ve duyarsızlaşma hissi, iş yükünün fazla olması ve toplumsal zıtlıkların meydana gelmesinden kaynaklanabilmektedir (Leiter, 1993).

#### **2.4.4. Tükenmişlik sendromunun aşamaları**

Tükenmişlik sendromu; şevk ve coşku, durgunlaşma, engelleme ve umursamazlık evresi olarak toplam 4 tanedir (Gümüş, 2013).

##### **2.4.4.1. Sevk ve Coşku Evresi**

Kişi için iş her şeyden önce gelmek bu evrenin en belirgin özelliğidir. Bireyde çalışma isteği üst düzeydedir (Karadağ, 2013). Birey, bu süreç içerisinde işe karşı bitmek bilmeyen bir enerjisi, mesleğine dair gerçeklik payı olmayan yüksek beklentiler içerisinde bulunmaktadır. Hayatın diğer yönlerinden mahrum kalan birey bu duruma kendisini adapte etme sürecindedir (Tarhan, 2014). Birey belli bir süre sonra işkolikliğinden dolayı çevreden olumsuz eleştiriler almaya başlayacaktır. Yavaş yavaş bu evrenin sonuna gelip durgunluk evresine girmeye başlayacaktır (Gümüş, 2013)

##### **2.4.4.2. Durgunluk Evresi**

Bu evrede, birey şevk ve coşku evresinde yaşadığı işkolikliği ve mesleğine dair gerçekçi olmayan duygulara karşı inancını kaybetmeye başlamaktadır. Hayatının merkezinde gördüğü işe karşı artık isteksizlik duymaya başlamaktadır. Birinci evrede işe düşkünlüğü yüzünden sosyalliğini kaybeden birey, bu evrede tekrar sosyalleşme çabası içerisine girmeye çalışmaktadır (Gümüş, 2013). İşten hiçbir beklentisi kalmayan birey geleceğine dair hayallerini kaybedip, geleceğinin belirsizliği düşüncesi içerisine girmektedir (Karadağ, 2013).

##### **2.4.4.3. Engelleme Evresi**

İkinci evrede işine karşı koşulları sorgulayan birey, bu evrede artık bu mesleği yapıp yapamayacağına dair kendisini sorgulamaya başlamaktadır. Ayrıca mesleğini değersiz görüp, birey içerisinde bulunduğu hayat koşullarına göre mesleğini şekillendirmeye çalışacaktır. Bunu yapmaya çalışırken birey ilk evrede olduğu gibi çevresine karşı sosyalliğini tekrar kaybetmeye başlayacaktır. Sosyalliğini kaybeden birey katı, duyarsız ve donuk davranışlar sergileyecektir. Bu sebeplerden dolayı, bireyde tükenmişlik duygusunun artmasına neden olacaktır. Tükenmişliğin son aşamasına girerken birey, içerisinde bulunduğu durumu düzeltmeye çalışırken işine ve çevresine karşı olumsuz dönütler vermeye başlayacaktır (Yılmaz, 2017).

##### **2.4.4.4. Umursamazlık Evresi**

Tükenmişliğin dördüncü ve son evresi olan umursamazlık evresinde birey artık tamamen mesleğinden kopmuş duruma gelip, işini maddi çıkarları doğrultusunda yapmaktadır. Bireyin

diğer evrelerde gösterdiği kendini gerçekleştirme yetisini tamamen kaybetmektedir (Tarhan, 2014). Birey tamamen vazgeçmiş bir tutum sergilemektedir. Umutsuzluk ve inançsızlık eşiği en üst düzeydedir (Karadağ, 2013).

#### **2.4.5. Tükenmişliğin sonuçları**

Tükenmişlik sendromu yaşayan birey, ilk olarak etkilerini kendi üzerinde olumsuz olarak hissedecektir. Daha sonrasında ise yaşadığı umutsuzluk ve mutsuzluk durumlarını özel hayatına ve çevresine olumsuz olarak yansıtacaktır. Tükenmişlik sendromunun etki ettiği iki alt başlık bulunmaktadır (Yücel, 2021).

##### **2.4.5.1. Bireysel Sonuçlar**

Bireyler yaşamları boyunca gerek özel hayatlarında gerek çalışma ortamlarında stres ve çeşitli baskılara maruz kalabilmektedir. Bireyin bulunduğu ortamlara uyum sağlama mücadelesi sırasında yaşadığı tükenmişlik durumları, bireyin yıpranmasına yol açmaktadır. Ayrıca tükenmişlik sendromunun sonucunda birey, çok ciddi boyutta kişisel olarak yıpranmalar yaşamaktadır (Dolgun, 2010).

Tükenmişliğin bireysel sonuçlarında ise; devamlı kaygı durumu, öz benliğine saygıda azalma, uyku bozuklukları, ani öfkeli çıkışlar, solunum yolu rahatsızlıkları, alkol ve kafein tüketiminde artış, alınganlık gibi durumlarının artması ön plana çıkmaktadır (Dinçerol, 2013).

Tükenmişlik duygusunu yaşayan bireyler, aynı zamanda her şeyi kendilerinin bildiği ve hayatında bulunan her şeyi yapma gücünü kendilerinde bulduğunu düşünmektedir. Bu düşünceler, bireyi daha fazla olumsuz düzeyde etkileyip mutsuzluk yaşamasına sebep olmaktadır (Özdemir, 2019).

##### **2.4.5.2. Örgütsel Sonuçlar**

Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler bireysel etkiler yaşadığı gibi, bu olumsuzlukları çevresine de yansıtmaya başlayacaktır. Bireyin sosyalleşmesi adına gününü en çok geçirdiği yer olarak düşünülen çalışma ortamı bu durumdan ilk sırada etkilenmektedir. Tükenmişliğin çalışma ortamlarına yansımalarıyla beraber çalışanın işine odaklanmaması, hizmette düşüş yaşanması, işbirlikli çalışmalarda azalma, işe gelmede isteksizlik, iş ortamına karşı memnuniyetsizlik durumları ön plana çıkmaktadır. Bu durumları yaşayan birey, yaratıcılık ve yeniliklere uyum sağlama yetisini de kaybetmektedir. Bu yetileri kaybeden birey mesleki olarak da başarısızlıklar yaşamaya başlamakta olup, tükenmişlik süreci içerisine girmektedir. Bireyin tükenmişlik durumu yaşaması örgütü olumsuz olarak etkilemektedir (Dolgun, 2010).

Tüm bu yaşanan durumların neticesinde, tükenmişlik durumu yaşayan bireylerin iş yerlerinden ayrılma ihtimali yükselecektir. Bireyin işine son verilmesiyle birlikte, iş yerinde bulunan eleman açığının doldurulması için iş yeri yeni bir eleman arayışı içerisine girecektir. Yeni işe başlayan çalışana işin öğretilmesi, gösterilmesi, adaptasyonunun sağlanması ve eğitilmesi zaman alacaktır. Bu durumda, iş yeri geçen süre göze alındığında ciddi bir sekteye uğrayacaktır (Kır, 2018).

#### **2.4.6. Sporda tükenmişlik**

Bir başarıya ulaşmak veya performansının devamlılığını sağlamak adına sporcular yoğun fiziksel ve psikolojik şartlar altında hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Bu zorlayıcı şartlar sırasında pek çok farklı durumla karşılaşarak fiziksel ve psikolojik yıpranmalar yaşayabilmektedirler. Yıpratıcı durumlar karşısında kalan sporcu bunu sportif performansına yansıtmaktadır. Sporda yaşanan bu duygu durumu, sporda tükenmişlik kavramı olarak adlandırılmaktadır (Keleş ve Göktürk, 2017).

Tükenmişlik durumunun sporda ortaya çıkmasının sebepleri; yarışmalarda ve müsabakalarda kazanma isteği, yapılan yüksek şiddetli antrenmanlar, kazanma ve kaybetme hırsları sporda tükenmişlik sendromu yaşanmasını tetiklemektedir. Tükenmişlik yaşayan sporcu fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkilerini sadece kendisi yaşamamaktadır. Sporunun içinde bulunduğu bu durumun yansımaları, takım arkadaşlarına ve rakip takıma kadar yansımaktadır. Sporda tükenmişlik sendromunun yaşanmasının diğer bir nedeni ise, sporunun spora bağlı olma durumudur. Küçük yaşlardan başlayıp üst liglere kadar gelmiş spor bilinciyle yetişmiş bir sporcunun, sporda tükenme durumu yaşaması daha düşük bir ihtimal barındırmaktadır. Ancak sporcunun yaşadığı sakatlık durumları veya psikolojik durumlar sporcuya tükenmişlik sendromu yaşamasına sebep olabilmektedir (Namlı ve Tekkurşun Demir, 2019).

##### **2.4.6.1. Sporcu Tükenmişliği**

Her sporcu, branşının gerektirdiği bilgi beceriyi yerine getirmek istemektedir. Bu durum, sporcunun uğraştığı branşa karşı ilgisinin azalmasının önüne geçmesini sağlamaktadır. Ayrıca sporcunun uğraştığı branşa karşı yeni teknik ve taktikler öğrenmesine de kolaylık sağlamaktadır. Sporcuların branşlarına karşı ilgi, istek ve heyecan duymaları hedefledikleri üst düzey performansa ulaşmalarını da kolaylaştırmaktadır. Sporun, sporcu da bıraktığı bu olumlu duygu durumları sporcuların tükenmişlik ve spora karşı yabancılaşma duygularının da engellenmesini sağlayacaktır (Keleş ve Göktürk, 2017).

#### **2.5. Uyku**

Bireyin hayatının önemli bir bölümünü oluşturan uyku, kişinin uyku ile gelen bozukluklar beraberinde kişinin yaşam kalitesini, iyilik durumunu, ruhsal ve bedensel sağlığını tehlikeye atan temel ihtiyaçların en başında gelen önemli bir yaşam bulgusu olduğu görülmektedir. Bu etkiler ile birlikte bireyin performansında düşüş günlük fiziksel aktivitesinde gerileme, enerji düzeyinde azalma ve gün içinde uykuluk hali gözlemlenebilir (Karadağ, 2007).

##### **2.5.1. Uykunun tanımı**

Uyku, geriye dönüşlü farklılıklar gösteren fiziksel aktiviteler ile bilinç düzeyinin en alt seviyede ve dışarıdan gelen uyarılara algı noktasında yüksek eşliğine sahip dönemleri içeren bir süreçtir (Cantekin, 2009). Diğer bir tanıma göre; uyku, insanın çevresi ile iletişimde birçok farklı şiddette ve tepkide uyarılar ile geri dönebilen şekilde kısmi, geçici ve dönemsel boyutta kaybolması ortadan kalkması durumudur. Uyku durumunun iyi hal veya kötü bir hal

olmasını etkileyen birden fazla etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden bazıları; yaş grubu, cinsiyet, duygusal durum ya da bireysel farklılık ve farkındalık etkilese de spor yapma yapmama durumu gibi yaşamın yaklaşık büyük bir bölümünü uyku kapsamaktadır. Uykuyu sadece hareketsizlik hali, pasif geri döndürülebilir bir hal olarak düşünmek doğru değildir. Uyku, aynı bağlamda insan vücudu için onarım, yapılanma ve insanın dinlenmesinin sağlandığı aktif bir süreçtir (Karadağ, 2008).

Uykunun süresi ve kalitesinin azalması sonucu kişilerde çeşitli sağlık sorunları, gündüz geçirilen sürede verimsizlik gibi problemler görülmektedir. Yeterli ve kaliteli uyku rutininin, bireylerin gün içinde yaptıkları işlere odaklanmasını, değişken olmayan ruh hali görülmesini, vücuttaki hormon dengesinin korunması ve buna benzeyen çok fazla konularda etkili olduğu aşıkardır. Modern yaşamın getirisi olan çalışma şekilleri ve saatleri, gece geç saatlere kadar mavi ışığa maruz kalmak vücudumuzun korumaya çalıştığı sirkadiyen ritmi bozarak çeşitli uyku bozuklukları görülmesine neden olmaktadır (Karaca, 2023).

### **2.5.2. Uyku evreleri**

Uyku, göz hareketlerinin hızlı olduğu REM (Hızlı Göz Hareketli Uyku) uykusu ve üç farklı aşamadan oluşan NREM (göz hareketlerinin hızlı olmadığı uyku) uykusu olmak üzere temelde iki bölüme ayrılmaktadır. Normal bir gece uykusu sırasıyla N1, N2, N3, N2, REM evrelerinden oluşmaktadır (Feinberg ve Floyd, 1979). İnsan vücudu tüm bu aşamalardan bireyin uykuda geçirdiği süreye bağlı olarak yaklaşık 4-6 kez geçmektedir ve her döngü süresi 90 dakika olup yetişkinlerde 90 dakika olan toplam NREM ve REM döngüsü yeni doğanda 50 dakikadır (Patel ve diğerleri, 2022).

Uyku ses ve diğer rahatsız edici faktörlerden kolaylıkla etkilenen hafif uykunun olduğu NREM uykusu ile başlar. Uykunun bu ilk aşamasında gözler yavaş hareket eder, kaslar gevşer, kalp ve solunum hızları yavaşlamaya başlar ve daha sonrasında arada hızlı dalgaların görüldüğü daha yavaş beyin dalgaları ile tanımlanan NREM uykusunun ikinci aşaması başlamaktadır. Üçüncü aşama NREM uykusuna geçildiğinde beyin dalgaları daha yavaşlar ve beyin oldukça yavaş olan Delta dalgaları olarak adlandırılan dalgalar üretir. Uykunun onarıcı aşaması olarak kabul edilen üçüncü aşama uyanmanın çok zor olduğu derin uyku aşamasıdır. Rüya görme REM uykusu sırasında olmaktadır ve genellikle uykuya daldıktan belirli bir saat sonrası (genelde bir buçuk saat sonra) REM uykusu başlamaktadır (Nhlbi Publications And Resources, 2011). İlk REM periyodu kısa iken gece ilerledikçe REM periyotlarının süresinde artma ve derin uykuda azalma (NREM) meydana gelmektedir (Patel ve diğerleri, 2022).

#### **2.5.2.1. REM Uykusu**

- Genellikle uykunun ilk dalış aşaması olarak bilinen yaklaşık 90 dakika sonrası meydana gelen ve gecenin ikinci döngüsü denilen ikinci yarısından daha uzun, daha derin dönemler ortaya çıkar; döngüler gece boyunca REM dışı aşamalarla birlikte gerçekleşir.
- REM uykusu aşamasında gözler kapalı olan göz kapaklarının arka bölümünde çok hızlı hareket eder.
- Nabız, solunum ve kan basıncı düzensizdir.

- Rüya görülür.
- Bacak kasları ve kol geçici olarak kısmi fel olur (Guyton,1996).

#### 2.5.2.2. NREM Uykusu

**1. Aşama:** Hafif uyku, kolay uyanma, yavaş göz hareketleri, ara sıra seğirmelerle kasların gevşemesidir.

**2. Aşama:** Göz hareketleri durması, daha ara sıra hızlı beyin dalga patlamalarıyla yavaş beyin dalgalarıdır.

**3. Aşama:** Uykuya daldıktan hemen sonra ve çoğunlukla gecenin ilk yarısında ortaya çıkar. Derin uyku; uyanmak zor; büyük yavaş beyin dalgaları, kalp ve solunum hızları yavaştır ve kaslar gevşer (Guyton, 1996).

#### 2.5.3. Uyku kalitesi

Uyku ile ilgili olumsuz bir durumun olması uyku kalitesi kavramının hayatımızdaki yaşantının devamlılığı ve rahatlığı için önemli olduğunu bildirmektedir. Uyku kalitesi, bireyin uyandığında mental ve bedensel olarak kendini zinde veya yorgun, hissetmesi olarak tanımlanabilir (Eryavuz, 2007).

Uyku kalitesi kavramını objektif olarak değerlendirebilmek pek mümkün değildir. Uyku esnasında günde kaç saat dakika uyuyabildiği ve uyanma sıklığı gibi nicel ölçütlerin ve bu kriterlerin yanında uykunun kişi üzerinde ne kadar dinlendirici olduğu, zihinsel anlamda ne kadar verimli olduğu gibi ölçütlere yer verilmesi gerekmektedir. Toplumun % 20-40 oranında uyku kalitesi problemi yaşadığı yapılan çalışmalar ile ispatlanmıştır (alıyurt ve diğerleri, 1998). Bu durumun sebebinin günümüz teknolojisinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve birçok sanal bağımlılığın uyku kalitesi ve uyku dengesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu düşünülebilir. nl ve eviker (2022)'ye göre hareket alanı daralan bireylerin kendilerini izole altına alarak sosyal medya platformunda sanal hayat yaşamaya yöneldiklerini belirtmiştir. Bu bağlamda spor yapan bireylerin hareket alanının artacağı sporla uğraş veren bireylerin uyku kalitesi ve dengesinde olumlu yönde etkisi olacağı söylenebilir.

Uyku kalitesinin üzerine çok fazla çalışma yapılmasının ve bu noktada kişinin türlü hastalıklarının tanısının konulacağı yönünde alan yazında çalışmalar mevcuttur. Uyku kalitesinin kötü ya da iyi olma durumuna göre bu şikayetler ya da iyi olma hali medikal anlamda rahatsızlıkların önemini ortaya çıkarmaktadır. Uyku kalitesinin düşük olduğu kişilerin mevcut çalışma ortamında yeterince verim verememesi ve alamaması bulunduğu konumda performans dşklğine sebep olurken, aynı zamanda mental anlamda zihinde bulanıklığa sebep olabilmektedir (Karagözoğlu ve Bingöl, 2008).

#### 2.5.3.1. Uyku Kalitesini Etkileyen ve Tetikleyen Faktörler

Uykuya dalma süresi (uyku latensi) uyku süresi ve bir gece boyunca uyanma sayısı gibi faktörlerin uyku halinin sayısal bileşenlerini içerdiği gibi; aynı zamanda uykunun derinliği ve dinlendirici olması gibi birbirini etkileyen bileşenlerden oluşan uyku kalitesi, yaşam tarzı,

çevresel faktörler, çalışma hayatı, stres, ekonomik durum, genel sağlık durumu sosyal yaşam, gibi çeşitli etken ve sebeplerden etkilenmektedir (Çağlayan, 2019; Şenol ve diğerleri, 2012).

Yaşadığımız mevcut yaşantımızda uyku kalitesi, uyku ile ilgili araştırmalarda ve klinik uygulamalarda üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Bunun sebebi ise; uyku ile ilgili problemlerin ve yakınmaların fazla bir şekilde yaygın olması, uyku kalitesinin kötü düzeyde olması birçok tıbbi ve kronik hastalığın bir semptomu olabileceği ile fiziksel ve psikolojik iyilik arasında güçlü ilişki bulunması ve uyku sağlığı olarak sıralanmaktadır (Keshavarz ve diğerleri, 2009).

Kaliteli ve konforlu bir uyku için; kafein gibi uyarıcı etkisi bulunan maddelerin alımına ve beslenme alışkanlığına dikkat edilmelidir. Diğer dikkat edilmesi gereken koşul ve şartlara bakıldığında; çevresel koşullarda yastık ve yatak durumu, yatak odasının uygunluğu ve konumu, oda sıcaklık dengesi sessiz ve iyi bir uyku için en iyi ortam düzenlenmeli, uyanıklık döngüsü ve uyku oluşturulmalıdır. Bireyler, uyku esnası ve sürecinde öncelikle elektronik cihazlar olan bilgisayar, akıllı telefon ve tabletleri kullanma alışkanlıklarını bırakmalıdır. Çünkü elektronik aletlerden yayılan ışığın, vücut iç ısısını (hemostatik denge) etkilediği, uyku fazlarını geciktirdiği ve melatonin seviyelerini azalttığı bilinmektedir (Çağlayan, 2019).

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmanın metodolojik bilgileri yer almaktadır.

#### 3.1. Çalışma Modeli

Bu çalışmanın amacı, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda, çalışmanın modeli olarak ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Karasar (2012) ilişkisel tarama modelini; "iki ya da daha çok değişken arasındaki, değişim derecesini ya da birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modeli" olarak tanımlamıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, 2022-2023 spor sezonunda aktif güreş yapan vizeli ve lisanslı Türkiye Güreş Federasyonu'na bağlı toplam 212 milli güreşçi oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Süreci ve Çalışma İzinleri

Çalışmada, bilgi toplama yöntem ve teknikleri olarak "anket tekniği" kullanılmıştır. Uygulama biçimi olarak yüz yüze ve çevrimiçi yöntemlerle veriler toplanmıştır. Belli bir konuda tespit edilmiş hipoteze ya da sorulara bağlı olarak, bir evren ya da örnekleme oluşturan kaynak kişilere sorular yöneltilmek suretiyle sistemli veri toplama tekniğidir (Bilgili, 2011).

Örneklem seçiminde "basit tesadüfi" metodu kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde, evreni oluşturan her birimin örneklem içerisinde yer alma olasılığı aynıdır. Diğer bir anlatımla, birimler birbirinden bağımsız olarak eşit seçilme şansına sahip olmaktadır. Evren hacmi N, örneklem hacmi n olarak alındığında evrendeki her bir birimin seçilme olasılığı  $n/N$  olacaktır (Ural ve Kılıç, 2005).

Çalışma için gerekli olan etik kurul izni, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2023/70 sayılı karar ile onaylanmıştır. Ayrıca verileri toplamak amacıyla Türkiye Güreş Federasyonu tarafından gerekli izinler alınmıştır.

#### 3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında kullanılan anket kişisel bilgi anketi, sporda tükenmişlik ölçeği ve uyku kalitesi ölçeği olmak üzere toplam 3 bölümden oluşmaktadır.

##### 3.4.1 Kişisel bilgi formu

Örnekleme oluşturan milli takım da bulunan güreşçilerin demografik bilgilerini tespit edebilmek amacıyla kullanılmıştır (Ek-1). Kişisel bilgi formu, çalışma sürecinde araştırmacı tarafından geliştirilerek uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; yaş grubu, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi ve güreş stiline ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

#### **3.4.2 Sporcu tükenmişlik ölçeği (athlete burnout questionnaire)**

Örnekleme oluşturan milli takım da bulunan güreşçilerin tükenmişlik düzeylerini tespit edebilmek amacıyla kullanılmıştır (Ek-2). Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının Kelecek ve diğerleri (2016) tarafından yapıldığı ölçek kullanılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların ölçekte bulunan ifadelerle 1-5 arasında derecelendirme yapmaları aktarılmıştır.

Sporcu tükenmişlik ölçeği, normalde 15 maddeden oluşmaktadır. Fakat türkçe formunda yer alan iki madde yeterli faktör yük değerlerine sahip olmadığı için çıkarılmıştır. Formdan çıkartılan maddeler: duyarsızlaşma alt boyutunda yer alan madde 11 ve azalan başarı hissi alt boyutunda yer alan madde 1'dir.

Türkçe formunda 13 madde olarak sunulan sporcu tükenmişlik ölçeği 3 boyuttan oluşmaktadır. Duygusal/Fiziksel tükenme alt boyutunda (2,4,8,10,12) 5 soru, azalan başarı hissi alt boyutunda (5,7,13,14) 4 soru ve Duyarsızlaşma alt boyutunda ise (3,6,9,15) 4 soru içermektedir. Ölçek boyutlarının Cronbach's a güvenilirlik katsayıları duygusal/fiziksel tükenme boyutunda .87, azalan başarı hissi boyutunda.75, duyarsızlaşma boyutunda .83 olarak bulunmuştur (Kelecek ve diğerleri, 2016).

#### **3.4.3 Pittsburg uyku kalite indeksi (pittsburgh slepp quality index)**

Örnekleme oluşturan milli takım da bulunan güreşçilerin uyku kalite düzeylerini tespit edebilmek amacıyla kullanılmıştır (Ek-3). Çalışmada kullanılan bu ölçek, 1989'da Buysse ve diğerleri tarafından oluşturulmuştur. PUKİ'nin Türkiyede kullanılabilmesi adına güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Ağargün ve diğerleri (1996) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada ölçek özgüllüğü %86.5 ve tanısallık düzeyi %89.6, olarak saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında: uyku kalitesi indeksinin iç tutarlılığı, güvenilirlik ve geçerliliğinin yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların ölçekte bulunan ifadelerle, boşluk doldurma ve 0-3 arası arasında derecelendirme yapmaları aktarılmıştır. Uyku kalite indeksi, birey tarafından 19, bireyin yakınları tarafından ise 5 tane yanıtlanan sorular olmak üzere toplamda 24 tane sorudan oluşmaktadır. Puanlama sistemine sadece birey tarafından cevaplanan sorular dahil edilmektedir. Bireyin yakınları tarafından yanıtlanan beş soru puanlamaya dahil edilmek amacıyla değil, birey hakkında klinik bilgi edinilmesi amacıyla yöneltilmektedir. Bireyin direk olarak kendisinin cevapladığı sorular, sübjektif uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, uyku süresi, gündüz işlev bozukluğu, uyku gecikmesi, uyku bozukluğu ve uyku ilacı kullanımının değerlendirildiği yedi bileşenden oluşmaktadır. Bileşenlerin bir kısmı tek bir maddede belirtilmekteyken bir kısmı ise birkaç madde grubuyla belirtilmektedir.

Yedi bileşendeki maddelerin puanlarının toplamı toplam ölçek puanını vermektedir. Toplam uyku kalite indeks puanı 0 ile 21 arasında değişmektedir. Yapılan değerlendirmede toplam

puanın yüksek oluşu kişinin uyku kalite düzeyinin kötü olduğunu göstermektedir. İndeks, uyku bozukluklarının yaygınlığı ve uyku bozukluğu tespitinin olup olmadığı sonucunu göstermez. Fakat indeks toplam puanının ve üzerinde olması kötü uyku kalitesi sonucunu vermektedir. (Ağargün ve diğerleri, 1996).

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde yüzde, frekans, parametrik testlerden ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız grup t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (anova), ilişkilerin kuvvetini ve yönünü tespit etmek için pearson korelasyon analizi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 3.1.** Çalışma Verilerine Ait Çarpıklık Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar			
Tükenmişlik Durumları	Duygusal/fiziksel tükenme	$\bar{x} \pm Ss$	11,11 $\pm$ 3,85
		Çarpıklık	,819
		Basıklık	1,162
	Azalan başarı hissi	$\bar{x} \pm Ss$	10,07 $\pm$ 2,27
		Çarpıklık	,655
		Basıklık	,414
Duyarsızlaşma	$\bar{x} \pm Ss$	6,66 $\pm$ 2,94	
	Çarpıklık	1,361	
	Basıklık	1,592	
PUKİ toplam puan	$\bar{x} \pm Ss$	6,28 $\pm$ 3,10	
	Çarpıklık	,160	
	Basıklık	-,940	

Büyüköztürk (2013)'e göre, bir araştırmadaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılaması için ilgili değerlerin -1,0 ile +1,0 arasında olması gerekmektedir. Tablo 3.1'e göre çalışma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (p<.05).

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen analiz sonuçları paylaşılmıştır.

Çalışmamızın tamamı milli güreşçi olmak üzere toplam 212 güreşçi yer almıştır. En küçük güreşçi yaşı 15 ve en büyük güreşçi yaşı 42 olmak üzere güreşçilerin yaş ortalaması  $22,26 \pm 4,60$  olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Özellikler

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	87	41,0
	Erkek	125	59,0
Medeni Durumu	Bekâr	177	83,5
	Evli	35	16,5
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	59	27,8
	Üniversite (Önlisans-Lisans)	141	66,5
	Lisansüstü	12	5,7
Gelir Düzeyi	4000 TL ve altı	53	25,0
	4000-8500 TL	30	14,2
	8500-12500 TL	55	25,9
	12500 TL ve üzeri	74	34,9
Güreş Stili	Serbest	118	55,7
	Greko-romen	94	44,3
<b>Toplam</b>		212	100

Çalışmada 125 kişi "Erkek" (%59,0) 87 kişi "Kadın" (%41,0) yer almaktadır. Çalışmaya 177 kişi "Bekar" (%83,5) 35 kişi "Evli" (%16,5) katılmıştır. "Ortaöğretim" kategorisinde 59 kişi (%27,8), "Üniversite (Önlisans-Lisans)" kategorisinde 141 (%66,5) ve "Lisansüstü" kategorisinde ise 12 kişi (%5,7) yer almaktadır. Gelire baktığımızda "4000 TL ve altı" gelir aralığında 53 kişi (%25,0), "4000-8500 TL" gelir aralığında 30 kişi (%14,2), "8500-12500 TL" gelir aralığında 55 kişi (%25,9) ve "12500 TL ve üzeri" gelir aralığında ise 74 kişi (%34,9) yer almaktadır. "Serbest" güreş stilinde 118 kişi (%55,7) ve "Greko-romen" güreş stilinde 94 kişi (%44,3) yer almaktadır.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Ortalamaları (n=212)

	Alt Boyutlar	$\bar{x} \pm Ss$
<b>Tükenmişlik Durumları</b>	Duygusal/fiziksel tükenme	11,11 $\pm$ 3,85
	Azalan başarı hissi	10,07 $\pm$ 2,27
	Duyarsızlaşma	6,66 $\pm$ 2,94
<b>PUKİ toplam puan</b>		6,28 $\pm$ 3,10

p<0.05

Tablo 4.2 katılımcıların tükenmişlik durumlarını ve uyku kalitesi ortalamalarını göstermektedir.

Katılımcıların uyku toplam puan  $6,28\pm3,10$ 'dur. Katılımcıların duygusal fiziksel tükenme puanı  $11,11\pm3,85$ 'tir. Azalan Başarı Hissi puanı  $10,07\pm2,27$ 'dir. Bu değer, katılımcıların kendi başarılarına yönelik hissettiklerinde azalmış olma durumunu yansıtmaktadır. Duyarsızlaşma puanı  $6,66\pm2,94$ 'tür. Bu değer, katılımcıların diğer insanlara karşı daha az duyarlı veya ilgisiz hissetme düzeyini göstermektedir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların Yaş Grubuna Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

Alt Boyutlar	Yaş Grupları	N	$\bar{x}\pm Ss$	F	p	Post-Hoc
Duygusal/fiziksel tükenme	18-20 yaş	78	11,41±4,54	,664	0,575	
	21-23 yaş	65	11,26±3,06			
	24-26 yaş	38	10,36±3,68			
	27 yaş ve üstü	31	11,00±3,71			
	Toplam	212	11,11±3,85			
Tükenmişlik Durumları	18-20 yaş (A)	78	10,28±2,34	4,529	<b>0,004*</b>	B>D
	21-23 yaş (B)	65	10,64±2,28			
	24-26 yaş (C)	38	9,44±2,17			
	27 yaş ve üstü (D)	31	9,12±1,80			
	Toplam	212	10,07±2,27			
Duyarsızlaşma	18-20 yaş	78	6,85±3,41	2,378	0,071	
	21-23 yaş	65	6,76±2,66			
	24-26 yaş	38	5,57±2,16			
	27 yaş ve üstü	31	7,29±2,83			
	Toplam	212	6,66±2,94			
PUKİ toplam puan	18-20 yaş	78	6,74±3,03	2,070	0,105	
	21-23 yaş	65	6,52±3,21			
	24-26 yaş	38	5,50±3,24			
	27 yaş ve üstü	31	5,58±2,66			
	Toplam	212	6,28±3,10			

\*p<0.05

Tablo 4.3'e göre, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların duygusal/fiziksel tükenme düzeylerini temsil eden bulgulardır. 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,41\pm4,54$ 'dir. Anova testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını görmektedir ( $p=0,575$ ).

Azalan başarı hissi, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların azalan başarı hissi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklar vardır ( $p=0,004$ ). Çoklu karşılaştırmaya bakıldığında (B>D) 21-23 yaş aralığındaki katılımcıların, 27 yaş ve üstü yaş aralığındakilere göre daha yüksek oranda azalan başarı hissine sahip olduğunu belirtmektedir.

Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p=0,071$ ).

Uyku kalitesi toplam puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p = 0,105$ ).

Bu tablo yaş grupları arasında bazı tükenmişlik faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm Ss$	t	p
<b>Tükenmişlik Durumları</b>	Duygusal/fiziksel tükenme	Erkek	125	11,34±3,93	1,023	0,308
		Kadın	87	10,79±3,74		
	Azalan başarı hissi	Erkek	125	9,99±2,39	-0,638	0,524
		Kadın	87	10,19±2,11		
	Duyarsızlaşma	Erkek	125	6,57±3,08	-0,527	0,598
		Kadın	87	6,79±2,73		
<b>PUKİ toplam puan</b>		Erkek	125	6,31±3,12	-0,163	0,871
		Kadın	87	6,24±3,08		

$p<0.05$

Tablo 4.4'e göre; farklı cinsiyet gruplarındaki katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,34±3,93 iken, kadın katılımcıların ortalama tükenme puanı 10,79±3,74'dur. Ancak, t-testi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,308$ ).

Azalan başarı hissi alt boyutunda erkek katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı 9,99±2,39 iken, kadın katılımcıların ortalama puanı 10,19±2,11'dir. T-testi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,524$ ).

Duyarsızlaşma alt boyutunda erkek katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı 6,57±3,08 iken, kadın katılımcıların ortalama puanı 6,79±2,73'dür. T-testi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,598$ ).

Uyku kalitesi toplam puanında erkek katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı  $6,31\pm 3,12$  iken, kadın katılımcıların ortalama puanı  $6,24\pm 3,08$ 'dir. T-testi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,871$ ).

Cinsiyet arasında tükenme açısından duygusal/fiziksel ( $p=0,308$ ), duyarsızlaşma ( $p=0,598$ ), azalan başarı hissi ( $p=0,524$ , alt boyutunda; medeni durumlar arasında uyku kalitesi toplam puan açısından ( $p=0,0871$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu tablo farklı cinsiyet gruplarının tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi açısından iki değişken arasında cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{x}\pm Ss$	t	p
<b>Tükenmişlik Durumları</b>	Duygusal/fiziksel tükenme	Bekar	177	$11,04\pm 3,89$	-0,616	0,538
		Evli	35	$11,48\pm 3,68$		
	Azalan başarı hissi	Bekar	177	$10,16\pm 2,33$	1,353	0,178
		Evli	35	$9,60\pm 1,94$		
	Duyarsızlaşma	Bekar	177	$6,56\pm 2,93$	-1,115	0,266
		Evli	35	$7,17\pm 2,96$		
<b>PUKİ toplam puan</b>		Bekar	177	$6,44\pm 3,09$	1,739	0,088
		Evli	35	$5,45\pm 3,07$		

$p<0,05$

Tablo 4.5'e göre; farklı medeni durum gruplarındaki katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,04\pm 3,89$  iken, evli katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,48\pm 3,68$ 'dir. Ancak, t-testi sonuçlarına göre, medeni durumlar arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,538$ ).

Azalan başarı hissi alt boyutunda bekar katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı  $10,16\pm 2,33$  iken, evli katılımcıların ortalama puanı  $9,60\pm 1,94$ 'tür. T-testi sonuçlarına göre, medeni durumlar arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,178$ ).

Duyarsızlaşma alt boyutunda bekar katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı  $6,56\pm 2,93$  iken, evli katılımcıların ortalama puanı  $7,17\pm 2,96$ 'dir. T-testi sonuçlarına göre, medeni durumlar arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,266$ ).

Uyku kalitesi toplam puanında bekar katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı 6,44±3,09 iken, evli katılımcıların ortalama puanı 5,45±3,07'dir. T-testi sonuçlarına göre, medeni durumlar arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,088).

Medeni durumlar arasında tükenme açısından duygusal/fiziksel (p=0,538), duyarsızlaşma (p=0,266), azalan başarı hissi (p=0,178), alt boyutunda; medeni durumlar arasında uyku kalitesi toplam puan açısından (p=0,088) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu tablo, farklı medeni durum gruplarının tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi açısından bu iki değişken arasında medeni duruma bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.6.** Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

Alt Boyutlar	Eğitim durumu	N	$\bar{x}\pm Ss$	F	p	Post-Hoc
Duygusal/fiziksel tükenme	Ortaöğretim	59	10,35±3,61	1,714	0,183	
	Üniversite (Önlisans-Lisans)	141	11,45±3,87			
	Lisansüstü	12	10,91±4,52			
	Toplam	212	11,11±3,85			
Azalan başarı hissi	Ortaöğretim (A)	59	9,81±2,23	3,474	0,033*	
	Üniversite (B)	141	10,30±2,28			
	Lisansüstü (C)	12	8,66±1,92			
	Toplam	212	10,07±2,27			
Duyarsızlaşma	Ortaöğretim	59	6,30±2,92	0,668	0,514	
	Üniversite (Önlisans-Lisans)	141	6,78±2,90			
	Lisansüstü	12	7,08±3,55			
	Toplam	212	6,66±2,94			
PUKİ toplam puan	Ortaöğretim	59	6,49±3,04	1,165	0,314	
	Üniversite (Önlisans-Lisans)	141	6,30±3,16			
	Lisansüstü	12	5,00±2,41			
	Toplam	212	6,28±3,10			

\*p<0.05

Tablo 4.6' ya göre; farklı eğitim düzeyi gruplarındaki katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda farklı eğitim düzeyi gruplarındaki katılımcıların duygusal/fiziksel tükenme düzeylerini temsil eden bulgulardır. Ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların ortalama tükenme puanı  $10,35\pm 3,61$  iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $11,45\pm 3,87$ 'dir. Ancak, Anova testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,183$ ).

Azalan başarı hissi alt boyutunda ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı  $9,81\pm 2,23$  iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $10,30\pm 2,28$ 'dir. Anova testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $p=0,033$ ). Ancak Scheffe testi sonucuna göre, çoklu karşılaştırma yapıldığında bu farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Duyarsızlaşma alt boyutunda farklı eğitim düzeyi gruplarındaki katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerini yansıtan bulgulardır. Anova testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,514$ ).

Uyku kalitesi toplam puanında ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı  $6,49\pm 3,04$  iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $6,30\pm 3,16$ 'dir. Anova testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0,314$ ).

Bu tablo sonuçlarına göre, azalan başarı hissi alt boyutunda eğitim düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.7.** Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

Alt Boyutlar	Gelir düzeyi	N	$\bar{x}\pm Ss$	F	p	Post-Hoc
Duygusal/fiziksel tükenme	4000 TL ve altı (A)	53	$11,56\pm 3,73$	0,535	0,659	
	4000-8500 TL (B)	30	$11,2\pm 3,47$			
	8500-12500 TL (C)	55	$11,18\pm 4,20$			
	12500 TL ve üzeri (D)	74	$10,70\pm 3,85$			
	Toplam	212	$11,11\pm 3,85$			
Tükenmişlik Durumları	4000 TL ve altı (A)	53	$10,50\pm 2,19$	4,413	<b>0,005*</b>	A>D
	4000-8500 TL (B)	30	$10,63\pm 2,94$			
	8500-12500 TL (C)	55	$10,36\pm 2,31$			
	12500 TL ve üzeri (D)	74	$9,32\pm 1,81$			
	Toplam	212	$10,07\pm 2,27$			
Duyarsızlaşma	4000 TL ve altı (A)	53	$8,03\pm 2,86$	5,896	<b>0,001*</b>	A>C,D
	4000-8500 TL (B)	30	$6,70\pm 2,83$			
	8500-12500 TL (C)	55	$6,20\pm 3,19$			

	12500 TL ve üzeri (D)	74	6,01±2,55		
	Toplam	212	6,66±2,94		
<b>PUKİ toplam puan</b>	4000 TL ve altı	53	6,60±2,90		
	4000-8500 TL	30	7,06±2,88		
	8500-12500 TL	55	6,58±3,19	2,57	0,055
	12500 ve üzeri	74	5,51±3,15	0	
	Toplam	212	6,28±3,10		

\*p<0.05

Tablo 4.7'ye göre; farklı gelir düzeyi gruplarındaki katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,56±3,73 iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 10,70±3,85'tir. Anova testi sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,659).

Azalan başarı hissi alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı 10,50±2,19 iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 9,32±1,81'dir. Anova testi sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (p=0,005). Post-Hoc analiz sonucuna göre, 4000 TL ve altı gelir düzeyinin, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyine göre anlamlı derecede daha yüksek bir azalan başarı hissine sahip olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı 8,03±2,86 iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 6,01±2,55'dir. Anova testi sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (p=0,001). Post-Hoc analiz sonucuna göre, 4000 TL ve altı gelir düzeyi ile hem 8500-12500 TL gelir düzeyi hem de 12500 TL ve üzeri gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmektedir.

Uyku kalitesi toplam puanında farklı gelir düzeyi gruplarındaki katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanlarını gösterir. Anova testi sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,055).

Bu tablo sonuçlarına göre, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında gelir düzeyine bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8.** Katılımcıların Güreş Stiline Göre Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi

Alt Boyutlar	Güreş stili	N	$\bar{x}\pm Ss$	t	p	
Tükenmişlik Durumları	Duygusal/fiziksel tükenme	Serbest	118	11,04±4,07	-0,319	0,750
		Greko-romen	94	11,21±3,58		
	Azalan başarı hissi	Serbest	118	10,22±2,53	1,133	0,258
		Greko-romen	94	9,88±1,90		
	Duyarsızlaşma	Serbest	118	7,08±3,23	2,424	<b>0,016*</b>
		Greko-romen	94	6,13±2,45		
PUKİ toplam puan	Serbest	118	5,77±2,87	-2,732	<b>0,007*</b>	
	Greko-romen	94	6,92±3,26			

\*p<0.05

Tablo 4.8'e göre; farklı güreş stillerine sahip katılımcıların "duygusal/fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi", "duyarsızlaşma" ve "uyku kalitesi toplam puanı" açısından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,04±4,07 iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,21±3,58'dir. Ancak, t-testi sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,750).

Azalan başarı hissi alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı 10,22±2,53 iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı 9,88±1,90'dır. T-testi sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,258).

Duyarsızlaşma alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı 7,08±3,23 iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı 6,13±2,45'tir. T-testi sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (p=0,016).

Uyku kalitesi toplam puanında serbest güreş stiline sahip katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı 5,77±2,87 iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı 6,92±3,26'dır. T-testi sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (p=0,007).

Bu tablo sonuçlarına göre, duyarsızlaşma ve uyku kalitesi alt boyutlarında güreş stiline bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 4.9.** Katılımcıların Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Anlamlı İlişki Durumu

Tükenmişlik durumları		Uyku kalitesi toplam puan
Duygusal fiziksel tükenme	R	<b>0,347**</b>
	p	>0,0001
	N	212
Azalan başarı hissi	R	<b>0,366**</b>
	p	>0,0001
	N	212
Duyarsızlaşma	R	<b>0,272**</b>
	p	>0,0001
	N	212

**\*\* p<0,01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon.**

Tablo 4.9'a bakıldığında; "uyku kalitesi toplam puanı" ile "duygusal fiziksel tükenme", "azalan başarı hissi" ve "duyarsızlaşma" arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyon analizine ait bulguları göstermektedir.

"Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Duygusal/Fiziksel Tükenme" arasındaki korelasyon katsayısı  $r=0,347$ 'dir ve bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,0001$ ). Bu sonuç, iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak güçlü olduğunu göstermektedir.

"Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Azalan Başarı Hissi" arasındaki korelasyon katsayısı  $r=0,366$ 'dır ve bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,0001$ ). Bu sonuç da iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak güçlü olduğunu göstermektedir.

"Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Duyarsızlaşma" arasındaki korelasyon katsayısı  $r=0,272$ 'dir ve bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,0001$ ). Bu durum da iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, "Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile incelenen diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tüm bu korelasyonlar  $p=0.01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ve ilişkiler oldukça güçlü ve güvenilir düzeydedir.

**Tablo 4.10.** Katılımcıların Tükenmişlik Durumları Ve Uyku Kalitesi Anlamlı Etkisi

Bağımlı Değişken Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		t	p
	B	SH	Beta			

	Sabit	0,815	0,899		0,907	0,366
	Duygusal fiziksel tükenme	0,151	0,064	0,188	2,380	<b>0,018*</b>
<b>Uyku kalitesi</b>	Azalan başarı hissi	0,326	0,103	0,239	3,175	<b>0,002*</b>
	Duyarsızlaşma	0,076	0,080	0,072	0,953	0,342
F: 14,444 Model (p): 0,0001 R <sup>2</sup> : 0,172 Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : 0,160						

\*p<0.05

Tablo 4.10'a göre; güreşçilerin uyku kalitesinin anlamlı düzeyde yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F:14,444; p<0,05).

Tablo incelendiğinde düzeltilmiş R<sup>2</sup>= 0,160 olduğu görülmektedir. R<sup>2</sup> değeri, modelin bağımlı değişkendeki varyansın ne kadarını açıkladığını belirtirken, düzeltilmiş R<sup>2</sup> değeri, modelin düzeltilmiş varyans açıklama oranını ifade etmektedir.

R<sup>2</sup> değeri 0,172 olarak görülmektedir, bu da uyku kalitesinin %17,2'sini açıkladığını göstermektedir. Dolayısıyla, uyku kalitesinin deki %17,2 oranındaki varyansın duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi, duyarsızlaşma tarafından açıklandığını göstermektedir.

Standardize edilmemiş katsayılar baktığımızda, her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ifade etmektedir.

"Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeninin katsayısı 0,151 olarak görülmektedir. Bu, "Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,151 birim artacağını göstermektedir.

"Azalan başarı hissi" değişkeninin katsayısı 0,326 olarak görülmektedir. Bu, "Azalan başarı hissi" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,326 birim artacağını göstermektedir.

"Duyarsızlaşma" değişkeninin katsayısı 0,076 olarak görülmektedir. Bu, "Duyarsızlaşma" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,076 birim artacağını göstermektedir.

Standardize Edilmiş Katsayılar (Standardized Coefficients) "Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,188 olarak görülmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,188 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir.

"Azalan Başarı Hissi" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,239 olarak görülmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,239 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir.

"Duyarsızlaşma" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,072 olarak görölmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,072 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir

"Azalan Başarı Hissi" değişkeninin p değeri 0,002 olarak görölmektedir. Bu, "Azalan Başarı Hissi" değişkeninin "Uyku Kalitesi" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ifade etmektedir ( $p < 0,05$ ).



## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen sonuçların literatürdeki çalışmalar temel alınarak yapılan tartışmalar yer almaktadır.

#### 5.1 Tartışma

Bu çalışma, milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine ilişkin çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $22,26 \pm 4,60$  olan toplam ( $N_{\text{erkek}} 125 = N_{\text{kadın}} 87$ ) 212 güreşçi katılım göstermiştir.

Sporcuların uyku kalitesi düzeylerini ölçmek için kullanılan ölçekte toplam puanı 0 ile 21 arasında değerler vermektedir. Bu puan toplam puanın 5 ve altında olması uyku kalitesi iyi 5 ve 5'in üzerinde ise uyku kalitesinin kötü olduğunu belirlemektedir (Buysse ve diğerleri 1989; Ağargün ve diğerleri, 1996). Çalışmanın genel sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların uyku toplam puanı  $6,28 \pm 3,10$ 'dur. Bu durumda çalışmaya destek veren sporcuların uyku kalitesi düzeyinin kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Karakoç, 2009; Çalıyurt, 1998; Küçükgöncü ve diğerleri, 2010; Saygılı ve diğerleri, 2011; Şenol ve diğerleri, 2012).

Sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal/fiziksel tükenme puanı  $11,11 \pm 3,85$ , azalan başarı puanı ise  $10,07 \pm 2,27$  olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler göz önünde bulundurulduğunda sporcuların kendi başarılarına yönelik hissettikleri duygu durumlarının azalmış olma seviyelerini yansıtmaktadır.

Duyarsızlaşma alt boyutunun puanı ise  $6,66 \pm 2,94$ 'tür. Bu değere bakıldığında sporcuların diğer insanlara karşı daha az duyarlı veya ilgisiz hissetme düzeyini yansıtmaktadır. Bunun sebebi yapılan branşın ferdi olarak sürdürülmesi olabilir. Aynı zamanda güreşçiler rakiplerine karşı daha sert yaklaşımda buldukları için bu alt boyutun etkileri sporcuda daha belirgin olabilir.

Çalışmada tükenmişlik düzeylerinin farklı yaş gruplarındaki duygusal/fiziksel tükenme düzeylerini temsil eden 18-20 yaş aralığındaki ortalama puanı  $11,41 \pm 4,54$ 'dir. Çıkan bu alt boyuttaki sonuç yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Çaloğlu ve Yalçın (2020) çalışmasında yaş grupları arasında anlamlı bir farka rastlanmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun sporcuların daha yolun başında olmaları ve branşlarına katılımdan zevk duymaları, daha fazla şey öğrenme isteği içinde olmalarından kaynaklı görülebilir.

Azalan başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Çoklu karşılaştırmaya bakıldığında 21-23 yaş aralığındaki sporcuların 27 yaş ve üstü aralığındaki sporculara göre daha yüksek bir azalan başarı hissine sahip olduğunu göstermiştir. Bunun sebebi, güreşe

başlama yaşının farklı olması, yapılan antrenman saat ve günlerin fazla olması, profesyonellik noktasında spora çok erken başlanması gibi nedenler olabilir. Alan yazında sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Güvendi (2020) yaşa göre azalan başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu 20 yaş üstü sporcuların 27 yaş aralığındaki sporculara oranla daha yüksek tükenmişlik düzeyinde olduğunu ortaya koymuştur.

Diğer bir alt boyut olan duyarsızlaşma düzeylerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzençi (2021) çalışmanın bu sonucu ile paralel şekilde yaş değişkenliğine göre duyarsızlaşma alt boyutu arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir.

Çalışmada elde edilen bulguya göre, uyku kalitesi toplam puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır. Bu çalışmada yaş değişkeninin uyku kalitesinde etkili olmamasının sebebi çalışma kapsamında değerlendirmeye alınan sporcuların benzer yaş gruplarında olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Literatürde sonucu destekleyen çalışma bulunmaktadır (Aysan ve diğerleri, 2014).

Cinsiyet değişkeni ele alındığında duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,34 \pm 3,93$  iken, kadın katılımcıların ortalama tükenme puanı  $10,79 \pm 3,74$ 'dur. Fakat yapılan analizler sonucu çalışmamızda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Azalan başarı hissi alt boyutunda erkek katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı  $9,99 \pm 2,39$  iken, kadın katılımcıların ortalama puanı  $10,19 \pm 2,11$ 'dir. Ancak çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda erkek katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı  $6,57 \pm 3,08$  iken, kadın katılımcıların ortalama puanı  $6,79 \pm 2,73$ 'dür. Çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu çalışma bulgularının aksine Purvanova ve Muros (2010); Okutan (2018); Karakaş ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada duygusal fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlılık bulmuştur. Bu çalışma bulgularından farklı olarak duyarsızlaşma alt boyutunda (Tohma ve Aykın, 2023)'e göre erkeklerin kadınlara oranla tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek puan aldığı ortaya konulmuştur. Bu çalışma ile benzerlik gösteren diğer bir çalışma ise; Cremades ve Wiggins (2011) üniversite sporcuları ile yaptıkları çalışmada kız sporcuların duygusal/fiziksel tükenme alt boyut puan ortalamaları erkek sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Heidari (2013) de çalışmada kadın sporcuların duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi alt boyut puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada elde edilen bulguya göre, uyku kalitesi toplam puanı ile erkek sporcuların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı  $6,31 \pm 3,12$  iken, kadın katılımcıların ortalama puanı

6,24±3,08'dir. Çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu sonucun aksine literatürde yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında uyku kalitesi açısından anlamlı fark bulan çalışmalar bulunmaktadır (Çağın, 2021; Bayer ve diğerleri, 2021 Çebi ve İmamoğlu 2022; Çakır ve Erbaş 2021; Karakoç, 2009; Şen, 2013).

Medeni durum değişkeni ele alındığında; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,04±3,89 iken, evli katılımcıların ortalama tükenme puanı 11,48±3,68'dir. Çalışma sonuçlarına göre, medeni durumlar arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Azalan başarı hissi alt boyutunda bekar katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı 10,16±2,33 iken, evli katılımcıların ortalama puanı 9,60±1,94'tür. Elde edilen sonuçlara göre, medeni durumlar arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda bekar katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı 6,56±2,93 iken, evli katılımcıların ortalama puanı 7,17±2,96'dir. Çalışmanın sonucuna göre, medeni durumlar arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Çalışmada elde edilen sonuçları destekleyen tükenmişlik durumlarının alt boyutlarında anlamlı fark görülmeyen çalışmalar bulunmaktadır (Ifeagwazi, 2006; Santen ve diğerleri, 2010; Tümkaya ve Çavuşoğlu, 2010).

Çalışmada elde edilen bulguya göre, uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı 6,44±3,09 iken, evli katılımcıların ortalama puanı 5,45±3,07'dir. Elde edilen sonuçlara göre, medeni durumlar arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Çalışma sonucumuz ile benzerlik göstererek medeni durumlar arasında uyku kalitesi açısından anlamlı fark bulmayan çalışmalar bulunmaktadır (Yüksel, 2013; Watanabe ve diğerleri, 2004; Karakoç, 2009). Çalışma sonuçlarının aksine anlamlı fark bulan çalışmalarda bulunmaktadır (Chien ve diğerleri, 2013; Okutan, 2018)

Eğitim durumu değişkeni ele alındığında; Ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların ortalama tükenme puanı 10,35±3,61 iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 11,45±3,87'dir. Ancak, çalışma sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Azalan başarı hissi alt boyutunda ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı 9,81±2,23 iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 10,30±2,28'dir. Anova testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (p=0,033). Ancak analiz sonucuna göre, çoklu karşılaştırma yapıldığında bu farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Çalışmada elde edilen sonucun aksine (Tohman ve Aykın, 2023)'e göre duyarsızlaşma alt boyutunda ilköğretim seviyesindeki bireylerde tükenmişlik düzeyinin diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulguya göre, uyku kalitesi toplam puanında ortaöğretim düzeyindeki katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı  $6,49\pm 3,04$  iken, Üniversite (Önlisans-Lisans) düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $6,30\pm 3,16$ 'dır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Elde edilen sonuçları destekler nitelikte yapılan çalışmalarda eğitim düzeyleri arasında uyku kalitesi açısından anlamlı fark bulunmamıştır. (Çetinol, 2018; Karakoç, 2009; Bingöl, 2006).

Gelir düzeyi ele alındığında; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,56\pm 3,73$  iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $10,70\pm 3,85$ 'tir. Çalışmanın sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Azalan başarı hissi alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı  $10,50\pm 2,19$  iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $9,32\pm 1,81$ 'dir. Çalışmanın sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p=0,005$ ). Post-Hoc analiz sonucuna göre, 4000 TL ve altı gelir düzeyinin, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyine göre anlamlı derecede daha yüksek bir azalan başarı hissine sahip olduğu belirtilmektedir. Bunun sebebi olarak 4000 TL ve altı gelir alan sporcunun yeterli anlamda tatmin olmaması, verdiği çaba ve efor karşılık gelir düzeyinin isteklerini karşılamaması daha yüksek azalan başarı hissine daha yatkın olduğu sonucunu verebilir.

Duyarsızlaşma alt boyutunda 4000 TL ve altı gelir düzeyindeki katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı  $8,03\pm 2,86$  iken, 12500 TL ve üzeri gelir düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı  $6,01\pm 2,55$ 'dir. Çalışmanın sonuçlarına göre, gelir düzeyleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p=0,001$ ). Post-Hoc analiz sonucuna göre, 4000 TL ve altı gelir düzeyi ile hem 8500-12500 TL gelir düzeyi hem de 12500 TL ve üzeri gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmektedir. 4000 TL ve altı gelir düzeyinin diğer iki gelir düzeyine göre daha yüksek duyarsızlaşmaya sahip olması sporcunun yapabileceklerinin kısıtlı olması sonucu ne kadar antrenman yaparsa yapsın ne kadar fazla efor harcarsa harcasın yine aynı geliri alacağından bu düşünce duyarsızlaşmaya neden olabilir.

Çalışmada elde edilen bulguya göre, gelir düzeyleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sporcular yaptıkları branştan kaynaklı gelir düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesi ile veya yetersiz olsa bile yaptığı branşı

sevmesinden kaynaklı tatmin olmasından dolayı maddi açıdan geçinebilecek güçte olmanın verdiği rahatlık ile herhangi bir etki etmediği düşünülebilir.

Güreş stili ele alındığında; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,04\pm 4,07$  iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama tükenme puanı  $11,21\pm 3,58$ 'dir. Ancak yapılan analiz sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında duygusal/fiziksel tükenme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bunun sebebine bakıldığında; sporcular kendi yetileri açısından başarılı olacakları kategori seçimini yapmaktadır. Yaptıkları bu seçim sporcuları hedefledikleri doğrultuda başarılı olacakları inancına sokabilir ve duygularını daha iyi kontrol edebilir.

Azalan başarı hissi alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların azalan başarı hissini yansıtan ortalama puanı  $10,22\pm 2,53$  iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı  $9,88\pm 1,90$ 'dır. Elde edilen sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında azalan başarı hissi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. İki kategoride de farkın olmamasının nedenini, sadece başarıya ve üstlerine düşen görevi yapmaya, zihinlerini başarıya odaklamayla meşgul ettiklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Duyarsızlaşma alt boyutunda serbest güreş stiline sahip katılımcıların duyarsızlaşma düzeyini yansıtan ortalama puanı  $7,08\pm 3,23$  iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı  $6,13\pm 2,45$ 'tir. Çalışma sonuçlarına göre, güreş stilleri arasında duyarsızlaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Çalışma sonucunun aksine Çaloğlu ve Yalçın (2020)' ye göre serbest ve greko-romen kategorilerinde sporcu tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmada elde edilen bulguya göre; uyku kalitesi toplam puanında serbest güreş stiline sahip katılımcıların uyku kalitesini temsil eden ortalama puanı  $5,77\pm 2,87$  iken, Greko-Romen güreş stiline sahip katılımcıların ortalama puanı  $6,92\pm 3,26$ 'dır. Her iki stilinde uyku kalitesinin kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi her iki stilin kendi içerisinde yoğunlaştığı antrenman programı, antrenmana bağlı vücut sıcaklığı, kan basıncı ve hormon düzeylerinde meydana gelen değişiklikler uyku sorunlarına yol açabilir. Elde edilen sonuca göre, güreş stilleri arasında uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu sonucun nedeni ise bulunan stilde yapılan antrenmanların sporcu üzerinde alışkanlık oluşturmasından kaynaklı uyku durumunda herhangi bir etkisi olmadığından kaynaklandığı söylenebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesine yönelik yapılan çalışma sonucunda, elde edilen bulgulara dayanarak çalışmanın sonuçları ve önerileri ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

Güreşçilerin uyku toplam puanı beşin üzerinde olduğu için uyku kalitelerinin kötü olduğu sonucunu vermiştir. Ortalamalara bakıldığında güreşçilerin, tükenmişlik düzeylerinde ise kendi başarılarında azalma hissi ve diğer insanlara karşı daha az duyarlı ve ilgisiz hissetme sonucuna ulaşılmıştır. Farklı yaş gruplarına göre tükenmişlik düzeylerinin 21-23 yaş aralığındaki sporcularda anlamlı fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Uyku kalitesi toplam puanı ile tükenmişlik faktörlerinde yaş gruplarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Cinsiyet gruplarının tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi açısından anlamlı bir fark yoktur. Güreşçilerin medeni durumu göre tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi arasında farklılık tespit edilmemiştir. Ortalamalara bakıldığında eğitim durumu ile tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi açısından fark yoktur. Güreşçilerin gelir düzeyi ile azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında güreşçilerin duyarsızlaşma ve uyku kalitesi alt boyutlarında farklılık vardır.

Güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi anlamlı ilişki durumuna bakıldığında; "Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Duygusal/Fiziksel Tükenme" arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Bu sonuç, iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak güçlü olduğunu göstermiştir.

"Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Azalan Başarı Hissi" arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç da iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak güçlü olduğunu göstermiştir.

"Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile "Duyarsızlaşma" arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum da iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin güçlü olduğunu göstermiştir.

Bu sonuçlar, "Uyku Kalitesi Toplam Puanı" ile incelenen diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, tüm bu korelasyonlar  $p=0.01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ve ilişkileri oldukça güçlü ve güvenilirlerdir.

Güreşçilerin tükenmişlik durumları ve uyku kalitesi anlamlı etkisi göz önünde bulundurulduğunda; "Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeninin katsayısı 0,151 olarak görülmektedir. Bu, "Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,151 birim artacağını göstermektedir. "Azalan başarı hissi" değişkeninin katsayısı 0,326 olarak görülmektedir. Bu, "Azalan başarı hissi" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,326 birim artacağını göstermektedir. "Duyarsızlaşma" değişkeninin

katsayısı 0,076 olarak görülmektedir. Bu, " Duyarsızlaşma" değişkeni bir birim artarsa, "Uyku Kalitesi"nin 0,076 birim artacağını göstermektedir.

"Duygusal Fiziksel Tükenme" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,188 olarak görülmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,188 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir. "Azalan Başarı Hissi" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,239 olarak görülmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,239 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir. "Duyarsızlaşma" değişkeni standartlaştırılmış katsayısı 0,072 olarak görülmektedir. Bu değer, her bir bağımsız değişkenin standard sapma birimindeki değişimin, "Uyku Kalitesi" değişkeninin 0,072 standard sapma birimindeki değişimine neden olacağını göstermektedir. "Azalan Başarı Hissi" değişkeninin p değeri 0,002 olarak görülmektedir. Bu, "Azalan Başarı Hissi" değişkeninin "Uyku Kalitesi" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ifade etmektedir.

Sonuç olarak, güreşçilerin tükenmişlik düzeyleri ve uyku kalitesi arasında anlamlı aynı zamanda pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Öneriler

Bu bölümde çalışmamız tartışma ve sonucu çerçevesinde bazı önerilere yer verilmiştir:

- Üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde kayıtlı olan üniversite öğrencilerinden oluşan lisanslı güreşçiler veya herhangi bir özel kulüpte güreş branşına devam eden sporcuları çalışmalara dahil ederek hatta farklı iller arasında kapasam genişliğini sağlayarak yeni çalışmalar ile literatüre katkıda bulunulabilir.
- Alan yazına katkı sağlaması yönünden tükenmişlik ölçeği ve uyku kalitesi ölçeği farklı spor branşları ve yaş kategorisi ile çalışılabilir.
- Sporcuların bağlı olduğu güreş federasyonu sporcularının üzerinde uygulanan çalışmalar ışığında eksik veya yetersiz oldukları ya da destek almaları gereken psikolojik ve fiziksel alanlarda destek olabilir.
- Farklı branşlardaki sporcuların tükenmişlik ve uyku kalitesi tespit edilerek güreşçilerin tükenmişlik ve uyku kalite düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Genç sporcular için tükenmişlik durumu ile baş etme noktasında problem çözme becerileri öğretilir.

## KAYNAKÇA

- Açak, M. (2001). Güreş Öğreniyorum Kitabı, Kubbealti Yayıncılık, Malatya.
- Ağargün, M.Y., Kara, H., ve Anlar, O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 7(2), 107-111. Aracı, H. (1999). Öğretmen ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi, Bağırđan Yayınevi, 2. Baskı, Ankara, , ss. 13.
- Ardıç, K., ve Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: işle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46.
- Arıkan, G. (2018). Akademisyenlerin Akademik Tükenmişlik ve Mesleki Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beşkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Arslan, C. (1984). Güreşçinin Rehberi. *İstanbul: Uğur Ofset Matbaası*.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., ve İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Bayer, R., Altunhan, A., ve Bayer, E. (2021). Covid-19 Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anksiyete ve Uyku Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 33-42.
- Bıyıklı, Y. (1993). Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği, *İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları*, Tezler Dizisi:3, İstanbul: C Yayınları Matbaası.
- Bilgili, S. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Erzurum.
- Bingöl, N. (2006). Hemşirelerin Uyku Kalitesi, İş Doyumu Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., and Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, BM. (1994). Burnout: Testing fort the validity, replication and invariance of causal structure across elemantry, intermediate, and secondary teachers. *Amarican Educational Research Journal*, 31(3), p.645-673.
- Can, G. (2001). Meme kanserli hastalarda yorgunluğun ve bakım gereksinimlerinin değerlendirilmesi. *İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Cantekin, I. (2009). *SAPD Hastalarının uyku kalitesi ve yorgunluk düzeylerinin belirlenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 11-14.
- Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services, Beverly Hills:Sage Publications.
- Chien, P. L., Su, H. F., Hsieh, P. C., Siao, R. Y., Ling, P. Y., and Jou, H. J. (2013). Sleep quality among female hospital staff nurses. *Sleep disorders*, 2013.
- Cremades, J.G., Wated, G., and Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233.
- Çağın, M. (2021). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Çağlayan, A. (2019). Sportif performansta uyku faktörü. *Her Yönüyle Spor*, 144-161.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değerşkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.

- Çalyurt, O. (1998). Sirkadiyen uyku uyanıklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Edirne, Türkiye.
- Çaloğlu, M., ve Yalçın, Ö. M. (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59-73.
- Çam, O., Ekitli GB., Dökmetaş TB., ve Mercan N. (2018). Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(3), 89-102.
- Çankaya, C. (2001). Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları, Bursa, 2001.
- Çebi, A. İ., ve İmamoğlu, O. (2022). Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 375-386.
- Çetinol, T., ve Özvurmaz, S. (2018). Hemşirelerde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler. *Medical Sciences*, 13(4), 80-89.
- Demirci, N. (1995). A'dan Z'ye Spor. Ankara: Neyir yayıncılık ve matbaacılık.
- Diñcerol, C. (2013). Tükenmişlik Sendromunun Mesleki Tükenmişlik ve İş Tükenmişliği Açısından İncelenmesi: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik Sendromu. U. Dolgun içinde, *Örgütsel Davranışta Güncel Konular* (s. 287-308). İstanbul: Ekin Yayınevi.
- Düzenci, S. (2021). Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Eliasson, A.H., and Lettieri, C.J. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14 (1), 71-75.
- Elitok, Y. (2016). Duygusal Zeka ile Algılanan Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Diyarbakır: Doktora Tezi, Diyarbakır Üniversitesi.
- Emine, K. (2023). Yetişkin Bireylerde Uyku Kalitesinin 25-OH D Vitamini Düzeyi ve Akdeniz Diyet Kalite İndeksi ile Olan İlişkinin Belirlenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans, Gaziantep.
- Erdemli, A. (1995). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi, E Yayınları, s.88, İstanbul.
- Eroğlu, Ş.G. (2014). Örgütlerde Duygusal Emek ve Tükenmişlik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 147-160.
- Eryavuz, N. (2007). Hemodiyaliz ve periton diyalizi hastalarında uyku kalitesinin karşılaştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon, Yüksek Lisans Tezi.
- Eryiğit, G. (1997). Türk ve Dünya Güreşi (1896-1996). Ankara: Türk Güreş Vakfı Yayını.
- Feinberg, I., and Floyd, T.C. (1979). Systematic trends across the night in human sleep cycles. *Psychophysiology*, 16(3), 283-291.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., and 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.
- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz ofset.
- Guyton, A, and Hall, J. (1996). Tıbbi Fizyoloji Dokuzuncu Edisyon, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi, 761-763.
- Gül, M. (2015). Türkiye'deki Güreş Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının Analizi, (Doktora Tezi), Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Gülay, E. (2019). Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişlik Sendromunun Örgüt İklimi ile İlişkisi: 27. Dönem Milletvekilerinde Bir Uygulama. Adıyaman: Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi.
- Gümüş, Ş. (2013). Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler (Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği). İstanbul : Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları No:172, Ankara: Alp Ofset.
- Güvendi, Y. (2020). Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583-588.
- Ifeagwazi, F. C. M. (2006). The influence of marital status on self-report of symptoms of psychological burnout among nurses. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(4), 359-373.
- Iwanick, E. (1983). Toward understanding and alleviating teacher burnout. *Theory Into Practice*, 22(1), 27-32.
- İşler, H. (1997). Tarihsel Kökenleri, Yayılma Alanları, Organizasyon Biçimleri ve Fonksiyonları Bakımından Geleneksel Abla ve Şalvar Güreşlerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kahraman, A. (1989). Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi. Ankara: Özkan matbaası.
- Karadağ, M. Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *T Klin Akciğer Arşivi* 2007; 8: 88-91.
- Karadağ, N. (2013). Tükenmişlik ve İş Doyumu (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği). İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Karadağ, Ö. (2008). Ankara'da Bulunan Yetistirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler Ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi; Ankara, Yüksek Lisans Tezi.
- Karagözoğlu, S. ve Bingöl, N. (2008). Sleep quality and job satisfaction of turkish nurses. *Nursing Outlook*, November- December; 56(6):298-307.
- Karakaş, S., Gönültaş, N., ve Okanlı, A. (2017). Vardiyalı Çalışan Hemşirelerde Uyku Kalitesi Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt 4 Sayı.
- Karakoç, B. (2009). Uyku kalitesi üzerine bir çalışma: Özel dal hastanesi sağlık çalışanları örneği. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Danışman: Alpar ŞE). 2009, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 162-173.
- Kelecek, S., ve Kara, F. M., Çetinkalp, Z. K., & Aşçı, H. (2016). "Sporcu tükenmişlik ölçeği"nin Türkçe uyarlaması. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences*, 27(4), 149-161.
- Keshavarz Akhlaghi, A.A., and Ghalebandi, M F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in pre- university students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 44-49.
- Kır, A. (2018). Örgütsel Sessizlik, Tükenmişlik Sendromu ve Çalışan Performansı İlişkisi. Niğde: Yüksek Lisans Tezi, Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Kilerci, S. (2020). Yoğun bakım sağlık çalışanlarının benlik saygısı, tükenmişlik ve duygusal emek düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kiper, S. (2008). Romatoid artritli hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar, Yüksek Lisans Tezi.

- Koç, H. (1991). Greko-Romen Güreş Milli Takım Hazırlıklarına Uygulanan Programlar ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükgöncü, S., Aktar, E., Erginbaş, E., Beştepe, E., Çalikuşu, C., Algin, F., ve Erkoç, S. (2010). Relationship between dissociative experiences, abnormal sleep experiences, and sleep quality in undergraduate students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 23(2), 77.
- Kürkçü, R., ve Özdağ, S. (2005). Antrenman Bilimi Işığında Güreş. Ankara: Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık.
- Leeder, J., Glaister, M., Pizzoferro, K., Dawson, J., and Pedlar, C. (2012). Sleep duration and quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *Journal of sports sciences*, 30(6), 541-545.
- Leiter, M.P. (1993). Burnout as a developmental process: Consideration of models. I: W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research.
- Marshall ve Turner, (2016). Atletik performans için uykunun önemi. Güç ve Şartlandırma Günlüğü, 38(1), 61-67.
- Maslach C., and Jackson, SE. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), p.99-113.
- Maslach, C. (2003). *The Cost of Caring*. Cambridge: Ishk.
- Maslach, C., and Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive psychology*, 7(1), 63-74.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. (2001), Job Burnout, *Annual Review Psychology*, Vol. 52, pp. 397 – 422.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., and Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 397-422.
- Mathews, D. (2008). Assessing Sleep Quality In Young Adult Collage Students Aged 18-24 In Relation To Quality Of Life And Anthropometrics. B.S. University Of Maine, Master of Science Thesis, 1-12.
- Namlı, S., ve Tekkurşun Demir, G. (2019). Sporcularda Tükenmişlik Ahlaktan Uzaklaşma ve Fair Play. Ankara: Gece Akademi.
- NHLBI Publications And Resources, (2011). Your Guide to Healthy Sleep, NIH Publication No. 11-5271.
- Okutan, A. (2018). *Sağlık çalışanlarında uyku kalitesi ve yorgunluğun değerlendirilmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Özdemir, H. (2019). Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarının Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisi. Yozgat: Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Özdemir, Ö. (2019). Okul Yöneticilerinin Demografik Özelliklerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özmen, Z. (2016). Maslach Tükenmişlik Ölçeği açısından Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Bursa Şevket Yılmaz Eğitim ve araştırma Hastanesi Hemşireleri Örneği, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K.R., and Araujo, J.F. (2022). Physiology, Sleep Stages. In StatPearls. StatPearls Publishing quality in elite athletes measured using wristwatch actigraphy. *Journal of sports sciences*, 30(6), 541-545.
- Purvanova, R.K., and Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of vocational behavior*, 77(2), 168-185.
- Santen, S. A., Holt, D. B., Kemp, J. D., and Hemphill, R. R. (2010). Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. *Southern medical journal*, 103(8), 758-763.

- Sarı, İ., ve Köleli, N.Y. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82.
- Saygılı, S., Akıncı, Ç. A., Arıkan, H., ve Dereli, H. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, December/Aralık, 88-94.
- Schaufeli, W.B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. In *Burnout, fatigue, exhaustion*. 105-127. Palgrave Macmillan, Cham.
- Sürvegil, D. (2014). Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu – Tükenmişlikle mücadele teknikleri, 2. Basım. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R.P., ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Medical Journal*, 14: 93-102.
- Tarhan Öztoprak, M. (2014). Psikolojik Şiddetin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde İş Stresinin Aracılık Rolü. Tokat: Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Taylor W. C., King, K. E., Shegog, R., Paxton, R. J., Evans-Hudnall, G. L., Rempel, D. M., and Yancey, A.K. (2013). Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks, *Health education research*, 28(3), 414-425.
- TGF. (2021) [https://tgf.gov.tr/?page id=30091](https://tgf.gov.tr/?page%20id=30091) Erişim Tarihi 03.10.2021.
- TGSDF. (2019). <http://www.gsdf.gov.tr/tr/dokumanlar/talimatnameler->
- Tohma, E., Aykın, A. G. (2023) Sporcularda Tükenmişlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Tümkaya, S., ve Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468-481.
- Türkmen, M., Doğan, V., ve Doğan, A. (2011). Kahramanmaraş Şalvar Güreşi ve Türk Dünyasıyla Benzerlerinin Kıyaslanması, Kahramanmaraş Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu, Kahramanmaraş.
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2005). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ünlü, Ç., ve Çeviker, A. (2022). Examination of the social skills levels of students participating in recreative activities. *International Journal on Social and Education Sciences (IJonSES)*, 4(4), 529-540. <https://doi.org/10.46328/ijonSES.470>.
- Watanabe, M., Akamatsu, Y., Furui, H., Tomita, T., Watanabe, T., and Kobayashi, F. (2004). Effects of changing shift schedules from a full-day to a half-day shift before a night shift on physical activities and sleep patterns of single nurses and married nurses with children. *Industrial Health*, 42(1), 34-40.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Topkar matbaacılık, Ankara, ss.148-151.
- Yılmaz, D. (2017). Sağlık Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekirdağ'daki Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yücel, S. (2021). Havacılık Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Algılarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi. Bartın : Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Yüksel, A. (2021). COVID-19 Pandemi Döneminde Elit Sporcuların Uyku Kalitesi ile Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3919-3942.
- Yüksel, C. (2013). Hemşirelerde Uyku Kalitesi İş Doyumu Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Eskişehir.

## EKLER



## EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli ve Önemli Katılımcılar,

Kişisel bilgi formu ve çalışmada kullanılan anketlerde bulunan tüm ifadelere yönelik işaretleme yapmanız çalışma kapsamı için önemlidir. İşaretleme yaparken madde ve soruları boş bırakmamaya özen gösteriniz. İfadelere verilen yanıtların öznel olarak yanlış ve doğru bir şekilde değerlendirilmesi yapılmayacaktır. Verilen yanıtlar kişinin düşüncesi olarak değerlendirilecektir. Bu sebep ile herhangi bir ifadedeki durumla ilgili kendinizi nasıl değerlendiriyorsanız öyle işaretleme yapmanız önemlidir. Verilen bilgilerin gizlilik ilkesi noktasında gizli tutulacaktır. Katılarınız için teşekkür ederim.

Fatmanur ÇAKIR

Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER

### KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş .....

2. Cinsiyet

Kadın  Erkek

3. Medeni Durum

Evli  Bekar

4. Eğitim Durumu

Ortaokul  Lise  Üniversite(Önlisans-Lisans)  Lisansüstü

5. Gelir

4000 TL ve altı  4000-8500 TL  8500-12500 TL  12500 ve üzeri

6. Stil

Serbest  Greko-romen

## EK-2. SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşını hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelere ait yanıt niteliğindeki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyiniz.	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum					
2. Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu					
3. Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum					
4. Sporda çok şeyi başaramıyorum					
5. Sportif performansımı eskisi kadar çok önemsemiyorum					
6. Sporda yeteneğim kadar performans göstermiyorum					
7. Kendimi spor anlamında (bitmiş) tükenmiş hissediyorum					
8. Eskisi kadar sporun içinde değilim					
9. Spordan dolayı kendimi fiziksel olarak bitkin hissediyorum					
10. Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim					
11. Ne yaparsam yapayım olması gereken performansı göstermiyorum gibi geliyor					
12. Sporda kendimi başarılı hissediyorum					
13. Spora karşı olumsuz hislerim var					

### EK-3. Pittsburg Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) Pittsburgh Slepp Quality Index (PSQI)

1 Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? \_\_\_\_\_

2 Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı? \_\_\_\_\_ dakika

3 Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız? \_\_\_\_\_

4 Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) \_\_\_\_\_ saat

5 Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

	Haftada	Hiç	1'den az	1 - 2 kez	3'ten Çok
a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyanınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Tuvalete gittiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Rahat bir şekilde nefes alı veremediniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Aşırı derecede üşüdünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Kötü rüyalar gördünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Ağrı duydunuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Diğer nedenler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz.

Çok iyi       Oldukça iyi       Oldukça kötü       Çok kötü

7 Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkta (reçeteli veya reçetesiz) uyku ilacı aldınız?

Hiç       Haftada 1'den az       Haftada 1 - 2 kez       Haftada 3'ten çok

8 Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkta uyanık kalmak için zorlandınız?

Hiç       Haftada 1'den az       Haftada 1 - 2 kez       Haftada 3'ten çok

9 Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?

Hiç problem oluşturmadı       Bir dereceye kadar problem oluşturdu  
 Yalnızca çok az bir problem oluşturdu       Çok büyük bir problem oluşturdu

10 Bir yatak partneriniz veya oda arkadaşınız var mı?

Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok       Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil  
 Diğer odada bir partneri veya oda arkadaşı var       Partner aynı yatakta

11 Eğer bir oda arkadaşı veya yatak partneriniz varsa son bir ayda ona aşağıdaki durumları ne sıklıkta yaşadığınızı sorun.

	Haftada →	Hiç	1'den az	1 - 2 kez	3'ten çok
a	Gürültülü horlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Uykuda nefes alıp verme arasında uzun aralıklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Diğer huzursuzluklarınız:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## EK-4. Etik Kurul Onayı



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2023-70

30/03/2023

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.



Prof. Dr. Mehmet KÖRÜK  
Başkan

Başvuru Numarası	2022-256
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER
Araştırma Başlığı	Milli Takım Düzeyindeki Güreşçilerin Tükenmişlik Durumlarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi
Toplantı Tarihi	29.03.2023
Karar Numarası	2023-03

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.\*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

## Ek-5. Anket Kullanım İzni

### PITTSBURG UYKU KALİTE İNDEKSİ (PUKI) İZİN İSTEĞİ

Gelen Kutusu

**F** Fatmanur Çakır Dün  
Alicılar: myagargun

Sayın Hocam, Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER danışmanlığında "Milli Takım Düzeyindeki Güreşçilerin Tükenmişlik Durumlarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi" konulu tezde çalışacağım. "Pittsburg Uyku Kalite İndeksi (Puki)" kullanılması hususunda gerekli izinlerin verilmesini talep ediyorum.

**M** Mehmet Yücel AĞARGÜN 23:04  
Alicılar: ben

Merhaba,  
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.  
Selamlar

### SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ İZİN İSTEĞİ

Gelen Kutusu

**F** Fatmanur Çakır 4 gün önce  
Alicılar: selenkelecek23@gmail.com

Sayın Hocam, Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER danışmanlığında "Milli Takım Düzeyindeki Güreşçilerin Tükenmişlik Durumlarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi" konulu tezde çalışacağım. Yazarı olduğunuz "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin" kullanılması hususunda gerekli izinlerin verilmesini talep ediyorum.

**Selen Kelecek** 15:07  
Alicılar: ben

Merhaba,  
Nezaketiniz ve etik anlayışınız için teşekkür ederim. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ni ilgili çalışmanızda kullanabilirsiniz.  
Ekte gerekli dökümanları iletiyorum.  
İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim

