

Turnuva düzeyi satranç oyuncularında öznel uyku kalitesi

Melodi Dinçel¹, Aydın Acarbay¹, Oktay Kaya¹, Gülnur Öztürk², Necdet
Süt³, Levent ÖZTÜRK¹

Departments of Physiology¹ and Biostatistics and Medical Informatics³
Trakya University Faculty of Medicine, Edirne TURKEY

Department of Physiotherapy and Rehabilitation², Trakya University
Faculty of Medical Sciences, Edirne TURKEY

Projenin Amacı

- Bu araştırma düzenli olarak satranç oynayan, satranç turnuvalarına katılan ve bu sayede bir Ulusal Kuvvet Derecesi (UKD) veya uluslararası kuvvet derecesi (ELO) elde etmiş satranç oyuncularının kendi bildirimlerine dayalı olarak uyku kalitelerini değerlendirmeyi ve tanımlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Dayanakları

- Satranç ve benzeri oyunlar yüksek düzeyde bilişsel becerilerin çeşitli yönleri ve karmaşık problem zme becerilerini gerektirmektedir. Fiziksel oyunlardan farklı olarak satranç, oyuncunun zihinsel kaynaklarını kullanır tüketir ve yorar (Duan 2012). Satranç oyunu bir psikolojik stres modeli olarak da önerilmiştir (Troubat 2009). Uyanıklık dönemindeki mental yk ve psikolojik stresin uykuyu etkilediği ve uyku yapısını değiştirdiği uzun zamandır bilinmektedir. Ancak, satranç oynamanın doğrudan uyku kalitesini nasıl etkilediği daha önce çalışılmamıştır.

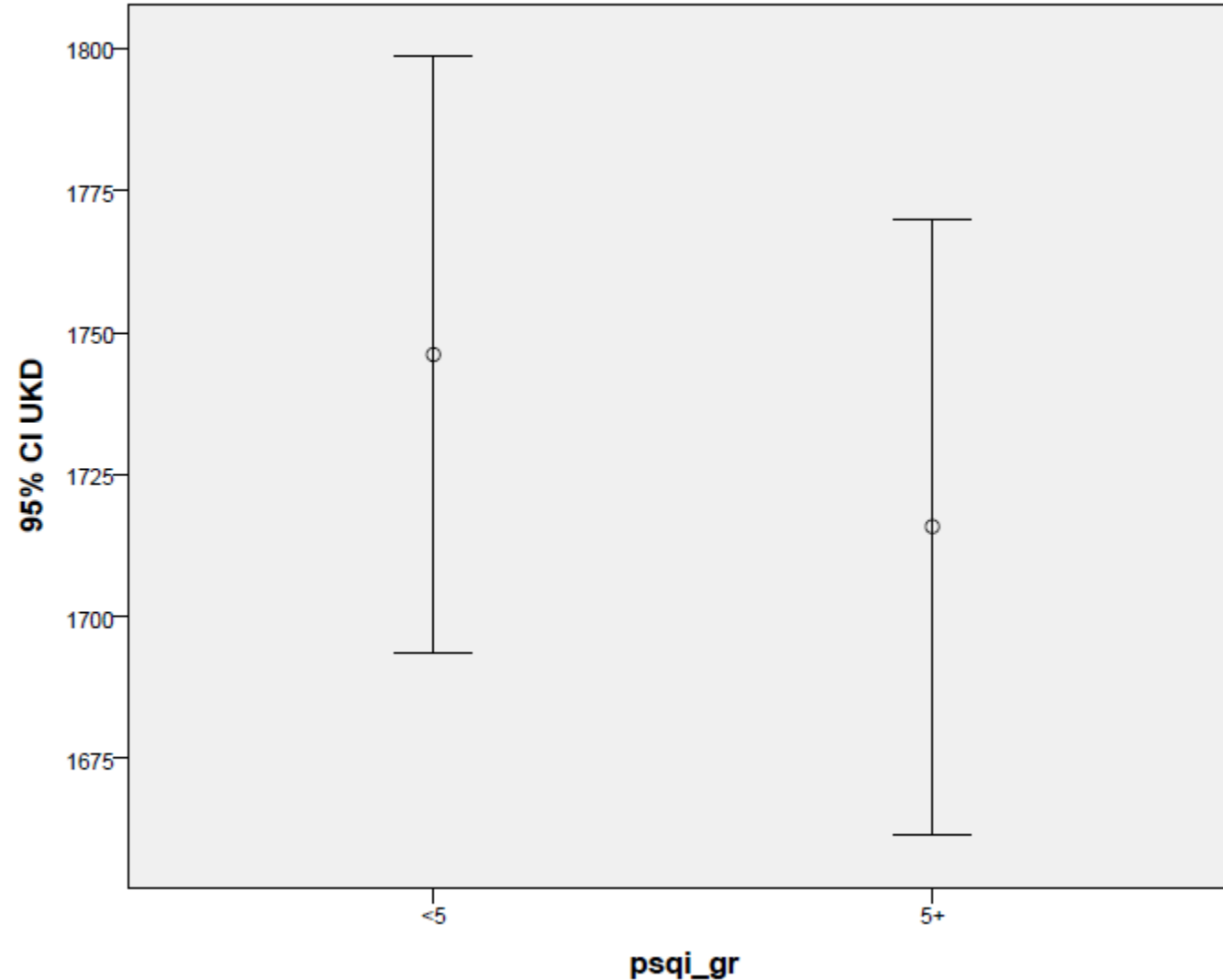
Sağlayacağı Yarar

- Satranç gibi oyunlar toplum içinde değer verilen ve özellikle çocuk yaş grubunun, oynamak için teşvik edildiği oyunlardır. Çoğunlukla satranç başarısı, zeka düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, bu tip oyunları belli bir süreden daha fazla oynamanın vücut işlevleri üzerine etkileri aydınlatılmamıştır. Bu çalışmada, satranç oynama ile uyku kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılacak ve satranç oynayanların uyku kalitelerinin olumlu ya da olumsuz etkilenip etkilenmediği belirlenmeye çalışılacaktır.

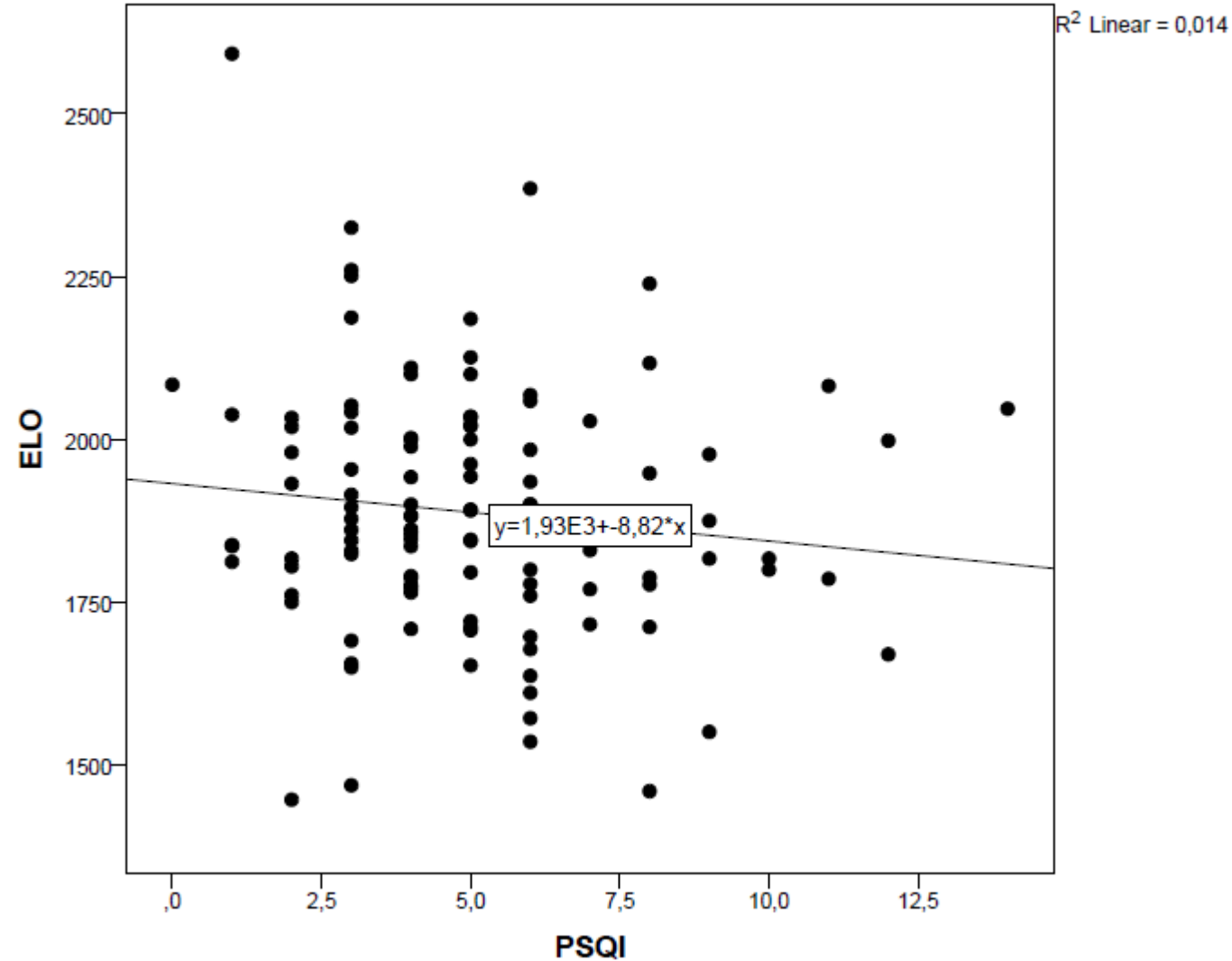
Katılımcılar

- Bu çalışmaya 225 satranç oyuncusu katılmıştır.
- Katılanların 185'i erkek ve 40'ı kadın oyuncudur.
- Yaş ortalaması: $25,7 \pm 9,5$ yıl
- Katılımcıların 107'sinde uyku kalitesi sağlıklı sınırlar içinde (Pittsburgh İndeksi 5'in altında) iken 118'inde uyku kalitesi bozuk (Pittsburgh İndeksi 5 ve üzeri) çıkmıştır.

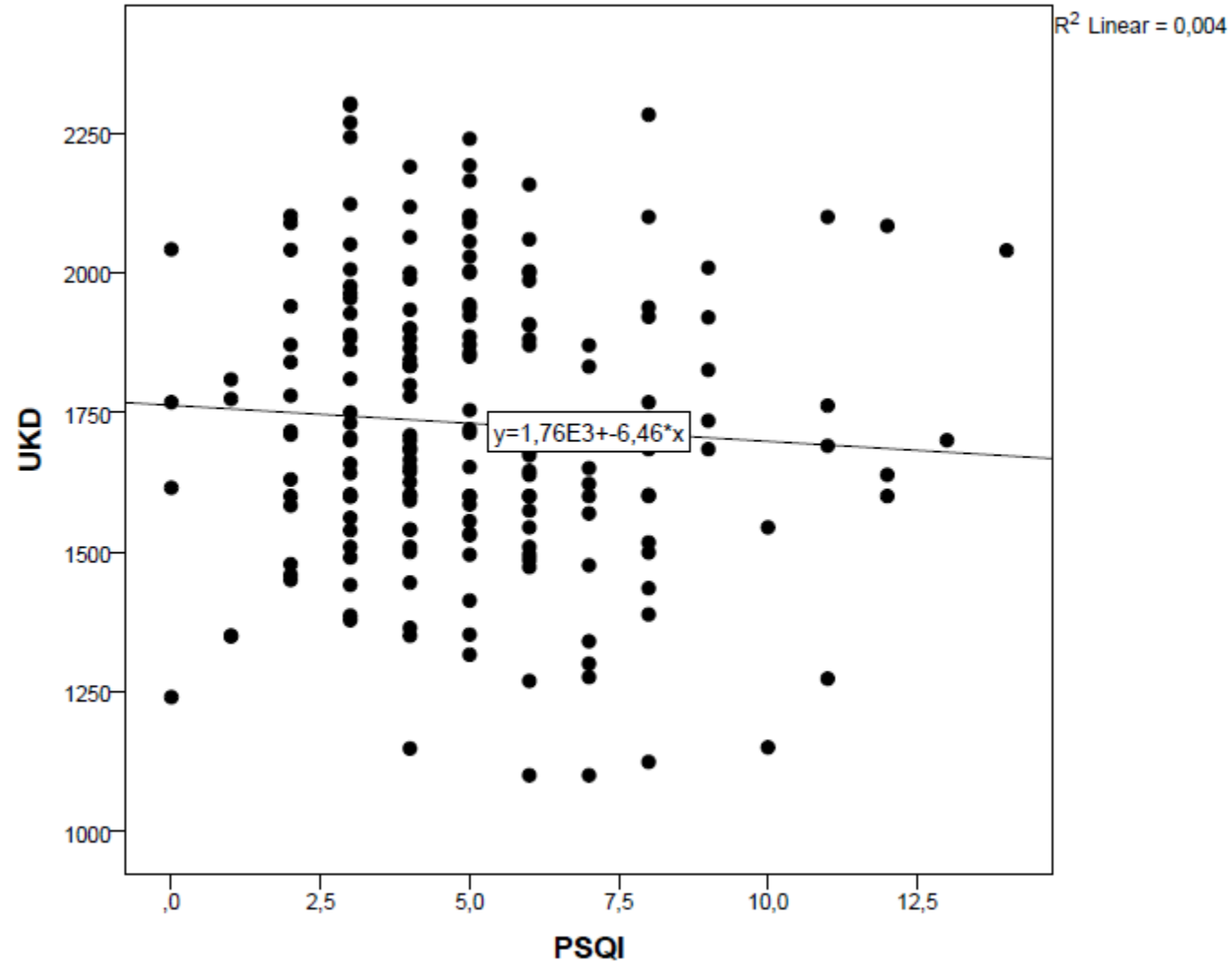
Uyku kalitesi normal ve bozulmuş olanlarda UKD fark analizi



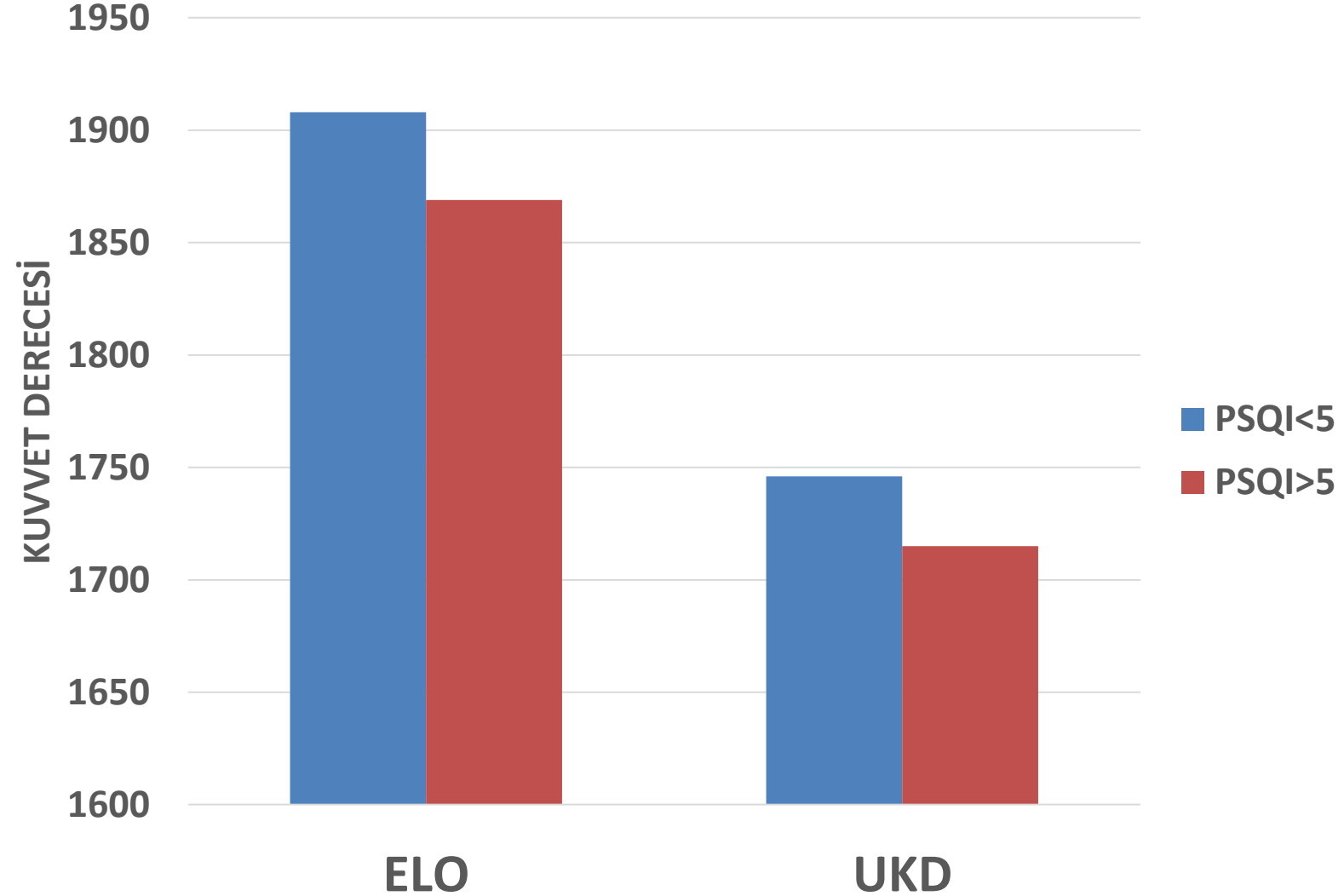
Uyku kalitesi ile ELO deęerleri arasında korelasyon analizi



Uyku kalitesi ile UKD deęerleri arasında korelasyon analizi



UYKU KALİTESİ NORMAL VE BOZULMUŞ OLANLARDA ELO VE UKD KARŞILAŞTIRMASI



Aradaki farklar
istatistiksel
olarak anlamlı
değildi.

PSQI: Pittsburgh Uyku
Kalitesi İndeksi

SONUÇLAR

1. Satranç başarısının satranç oynama miktarı ve süresi ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde satranç gibi bir mental aktivitenin sübjektif uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemediği ilk defa bu çalışma ile ortaya konulmuştur.
2. Ayrıca, çalışma grubu içinde sübjektif uyku kalitesi normal sınırlarda olanlar ile bozuk olanlar karşılaştırıldığında uyku kalitesi normal olanların satranç başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm satranç oyuncularına teşekkür ederiz.