

## Curling Sporcularının Ruminasyon Düzeyleri ile Uyku Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Rumination Levels and Sleep Behavior Attitudes of Curling Athletes

Emre BELLİ<sup>1</sup>, Özlem Ece BAŞOĞLU<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı, Curling sporuyla ilgilenen sporcuların ruminasyon düzeyleri ile uyku davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma evrenini Erzurum'da bulunan Curling sporcuları oluştururken; örneklem grubunu ise, 111'i erkek 99'u kadın olmak üzere toplam 210 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada, Kröhler ve ark. (2021) tarafından geliştirilen; Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Müsabakası Ruminasyon ölçeği ve Driller ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Darendeli ve ark. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler ile; frekans (%) analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin ruminasyon seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ruminasyon düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Uyku, Ruminasyon, Spor, Curling, Tutum.

### ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the relationship between rumination levels and sleep behaviors of athletes interested in curling. While the research population consists of Curling athletes in Erzurum; The sample group consists of a total of 210 athletes, 111 of whom are men and 99 of whom are women. In the study, Kröhler et al. (2021) developed a sports Competition Rumination scale adapted to Turkish by Karafil and Pehlivan (2023), and Driller et al. (2018) developed by Darendeli et al. "Athlete Sleep Behavior Questionnaire (SUDA)" adapted to Turkish by (2019) was used. With the data obtained; frequency (%) analysis, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed. The significance level was taken as  $p < 0.05$ . According to the research results, a significant difference was found when comparing the rumination levels of the participants regarding their gender. Accordingly, it is seen that female participants have higher rumination levels than male participants.

**Keywords:** Sleep, Rumination, Sports, Curling, Attitude.

\*\*\*Bu makale Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları kongresinde (Trabzon, Türkiye, 7- 09 Ekim 2023) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Prof.Dr. Emre BELLİ, Spor Yönetimi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emre.belli@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8435-2529

<sup>2</sup> Arş. Gör. Özlem Ece BAŞOĞLU, Spor Yönetimi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, basogluozlem@atauni.edu.tr, ORCID: 0009-0008-6352-0501

İletişim / Corresponding Author:  
e-posta/e-mail:

Özlem Ece BAŞOĞLU  
basogluozlem@atauni.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 26.12.2023  
Kabul Tarihi/Accepted: 16.04.2024

## GİRİŞ

Uyku, yaşamın en temel biyolojik faaliyetlerinden biri olmakla birlikte, zihinsel işleyişin istikrarının sağlanması ve fiziksel gelişim sürecinin devamlılığı için önemli bir kavramdır. Uyku, bilişsel ve duygusal işlevlerimiz için hayati öneme sahiptir. Özellikle duygusal düzenleme, stresle başa çıkma ve zihinsel sağlığın korunmasında son derece önemli bir işlevdir. Uyku eksikliği, duygusal düzenleme, algılama, karar verme, değerlendirme ve dürtü kontrolü gibi alanlarda bozulmalara yol açabilir, bu nedenle uyku hem bilişsel hem de duygusal alanlarda kritik bir rol oynamaktadır.<sup>10</sup> Mathews (2008) uykuyu, beynin gıdası olarak nitelendirmiştir.

Uyku kalitesi pek çok unsur tarafından etkilenmektedir. Bu unsurlar içinde özellikle kişilerin psikolojik durumları yer almaktadır. Uyku ve psikoloji arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Kalitesiz bir uyku düzeni, psikolojik sorunların kaynağı olabileceği gibi, psikolojik sorunlar da kalitesiz bir uykuya yol açabilir. Ruminasyon da bu sorunlardan biridir. Ruminasyon en kısa tanımıyla, tekrar eden düşünceler olarak adlandırılmaktadır. Belirli düşüncelere ya da endişelere tekrar tekrar odaklanma eğilimi olarak tanımlanır. Bu sürekli odaklanma, genellikle negatif duygusal deneyimlerle, özellikle de depresyonla ilişkilidir.<sup>17</sup> Diğer yandan, uyku, bilişsel işlevlerin, duygusal düzenlemenin ve genel sağlık durumunun korunması için kritik bir süreçtir.

Ruminasyon, genellikle kişinin kendi düşünce süreçlerinde tekrarlayıcı ve bilişsel bir eylem olarak tanımlanır.<sup>2</sup> Temel olarak ruminasyon, olumsuz ruh hali ve düşüncelerin döngüsünü içerir. Bu düşünceler, başarısızlık,

umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygusal zorluklarla ilişkilendirilir ve kontrol edilemediği durumlarda depresyon ve anksiyete gibi bir dizi duygusal bozukluğa yol açabilen bir olumsuz duruma dönüşebilir.<sup>3</sup>

Ruminasyon, zihinsel sağlık ve iyi oluş için zararlı olabilen tekrarlayan düşünce süreçlerini ifade eder. Bu düşünce süreçleri genellikle sorunlara odaklanır, geçmişteki hataları ya da gelecekteki endişeleri işler ve kişinin duygusal refahını olumsuz etkileyebilir. Ruminasyonun sıkça karşılaşılan bir sonucu ise uyku bozukluklarıdır.

Querstret ve Copley (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, uyku bozukluklarının ve ruminasyonun birbiriyle kuvvetli bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle uyku kalitesinin düşmesi, ruminatif düşünce süreçlerinin artmasına neden olmaktadır.<sup>20</sup> Ruminasyon, uykusuzluk riskini artırabilirken, kötü uyku kalitesi de ruminatif düşünceleri pekiştirmektedir. Bu döngü, bir bireyin genel psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu durumdan yola çıkarak, curling gibi psikolojik süreçlerin önemli bir rol oynadığı bir spor dalının<sup>1</sup> sporcularının performanslarını artırılmasında, fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin önündeki engellerden biri olarak kabul edilen takıntılı düşüncelerin kontrolsüzlüğünün, sporcuların uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, ruminasyonun uyku üzerindeki etkileri ve bu iki önemli kavram arasındaki ilişki incelenmiştir.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığı ile derecesini saptamak için kullanılan ilişkiyel tarama modeli tercih edilmiştir.<sup>21</sup>

### Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, Erzurum'da Curling branşıyla ilgilenen lisanslı sporcular içermektedir. Örneklem grubu ise tesadüfi olmayan kota örnekleme yöntemi ile belirlenen 99 kadın 111 erkek olmak üzere toplam 210 sporcudan oluşmaktadır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi almak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların ruminasyon seviyelerini ölçmek için Kröhler ve ark. (2021) tarafından geliştirilen; Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Müsabakası Ruminasyon ölçeği; uyku davranışlarını değerlendirmek için Driller ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Darendeli ve ark. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA)" kullanılmıştır. Ruminasyon ölçeği; tek bir alt boyutlu olup 6 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Sporcu Uyku Davranış Anketi ise; 4 alt boyut olup toplam 17 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi bir ölçek olarak kullanılmaktadır.

## Araştırma Yayın Etiği

Çalışma için Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 23.11.2023 tarihinde 2300375264 karar numarası ile etik onay alınmıştır.

## Verilerin Toplanması

2022-2023 Eğitim-öğretim yılı Ağustos-Eylül ayları arasında hem yüz yüze hem de Google formları aracılığıyla toplanmıştır.

## Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ( $p<0,05$ ) olarak kabul edilmiştir. Araştırmada; frekans analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve Tukey testi kullanılmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Cinsiyet	n	%
Erkek	111	52,9
Kadın	99	47,1
Medeni Durum	n	%
Evli	18	8,5
Bekâr	165	78,6
İlişkisi var	27	12,9
Yaş	n	%
15-18	162	77,1
19-22	21	10,0
23 ve üzeri	27	12,9
Egzersiz Yapma Durumu	n	%
Evet	186	88,6
Hayır	24	11,4

Tablo 1'de, katılımcılar ile ilgili cinsiyet, yaş, medeni durum ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine ait sayısal veriler yer almaktadır. Çalışmaya 111 (%52,9)'i erkek, 99 (%47,1)'u kadın olmak üzere toplam 210 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılanların 210 sporcunun 18 (%8,5)'inin evli, 165 (%78,6)'inin bekar, 27 (%12,9)'ünün ise ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan sporculardan 162 (%77,1)'sinin 15-18 yaş aralığında, 21 (%10,0)'inin 19-22 yaş aralığında ve 27 (%12,9)'sinin ise 23 ve üstü yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz yapma durumlarında 186 (%88,6)'sının egzersiz yaptığı 24 (%11,4)'ünün yapmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ruminasyon Değerlerinin ve Uyku Davranış Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Ruminasyon	Erkek	111	20,72	4,78	2,869	,001*
	Kadın	99	22,97	6,51		
Spor	Erkek	111	12,24	2,93	1,848	,707
	Kadın	99	11,48	3,01		
Uyku Kalitesi	Erkek	111	12,37	2,14	-1,002	,715
	Kadın	99	12,66	2,00		

\* $p<0,05$

**Tablo 2. (Devamı) Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ruminasyon Değerlerinin ve Uyku Davranış Tutumlarının Karşılaştırılması**

Uyku Verimliliği	Erkek	111	8,90	2,62	-2,394	,022*
	Kadın	99	8,10	2,22		
Uyku Bozukluğu	Erkek	111	3,21	,479	1,941	,000*
	Kadın	99	3,40	,918		

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin ruminasyon değerlerinin ( $p=,001$ ) karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre **kadın** katılımcıların ( $\bar{X}=22,97\pm 6,51$ ), **erkek** katılımcılara ( $\bar{X}=20,72\pm 4,78$ ) oranla ruminasyon değerleri daha fazladır. Uyku davranış tutumlarının karşılaştırılmasında, spor ( $p=,707$ ) ve uyku kalitesi ( $p=,715$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılığa

rastlanmazken, uyku bozukluğu ( $p=,000$ ) ve uyku verimliliği ( $p=,022$ ) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; **Kadın** katılımcıların ( $\bar{X}=3,40\pm,918$ ) ise, **erkek** katılımcılara ( $\bar{X}=3,21\pm,479$ ) oranla uyku bozukluğu değerlerinin daha fazla olduğu görülmektedir. **Erkek** katılımcıların ( $\bar{X}=8,90\pm 2,62$ ) ise, **kadın** katılımcılara ( $\bar{X}=8,10\pm,2,22$ ) oranla uyku verimliliği değerlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Katılımcıların Egzersiz Yapma Durumlarına Göre Ruminasyon Değerlerinin ve Uyku Davranış Tutumlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Egzersiz Yapma Durumu	n	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Ruminasyon	Evet	186	20,62	5,36	1,166	,001*
	Hayır	24	22,08	8,26		
Spor	Evet	186	11,98	3,05	1,679	,060
	Hayır	24	11,12	2,25		
Uyku Kalitesi	Evet	186	12,64	2,12	3,615	,009*
	Hayır	24	11,50	1,35		
Uyku Verimliliği	Evet	186	8,30	2,35	-3,011	,098
	Hayır	24	9,87	2,77		
Uyku Bozukluğu	Evet	186	3,30	,755	-,441	,572
	Hayır	24	3,37	,710		

\* $p<0,05$

Katılımcıların egzersiz yapma durumlarına ilişkin ruminasyon değerlerinin karşılaştırılmasında; **Egzersiz yapmayan katılımcıların** ( $\bar{X}=22,08\pm 8,26$ ), **egzersiz yapan katılımcılara** ( $\bar{X}=20,62\pm 5,36$ ) oranla ruminasyon değerlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Uyku davranış tutumlarının karşılaştırılmasında ise, uyku kalitesi ( $p=,009$ ) alt boyutunda anlamlı farklılığa

rastlanırken, spor ( $p=,060$ ), uyku verimliliği ( $p=,099$ ) ve uyku bozukluğu ( $p=,572$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre; **Egzersiz yapmayan** ( $\bar{X}=3,30\pm,755$ ) katılımcıların **egzersiz yapan** ( $\bar{X}=3,37\pm,710$ ) katılımcılara oranla uyku bozukluklarının daha fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Uyku Davranış Tutumlarının Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	Std. Sap.	f	p	Anlamlı Farklılık
Spor	(a) 15-18	162	11,44	2,91	11,030	,000*	b>c,a
	(b) 19-22	21	14,42	1,88			
	(c) 23 ve üzeri	27	12,55	3,04			
Uyku Kalitesi	15-18	162	12,51	1,96	3,821	,023*	b>a,c
	19-22	21	13,42	1,32			
	23 ve üzeri	27	11,77	2,87			
Uyku Verimliliği	15-18	162	8,64	2,40	3,523	,031*	b>a,c
	19-22	21	8,71	2,88			
	23 ve üzeri	27	7,33	2,09			
Uyku Bozukluğu	15-18	162	3,31	,767	3,322	,038*	c>a,b
	19-22	21	3,00	,000			
	23 ve üzeri	27	3,55	,847			

\*p&lt;0.05

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre uyku davranış tutumlarının karşılaştırılmasında, spor (p=,000), uyku kalitesi (p=,023), uyku verimliliği (p=,031) ve uyku bozukluğu (p=,038) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; **19-22** yaş aralığındaki katılımcıların ( $\bar{X}=14,42\pm 1,88$ ), **15-18** ( $\bar{X}=11,44\pm 2,91$ ) ile **23 ve üzeri** ( $\bar{X}=12,55\pm 3,04$ ) yaş aralığındaki katılımcılara oranla sporla ilişki düzeyleri daha fazladır. **19-22** yaş aralığındaki katılımcıların ( $\bar{X}=13,42\pm 1,32$ ), **15-18** ( $\bar{X}=12,51\pm 1,96$ ) ile **23 ve üzeri**

( $\bar{X}=11,77\pm 2,87$ ) yaş aralığındaki katılımcılara oranla uyku kalite düzeyleri daha fazladır. **19-22** yaş aralığındaki katılımcıların ( $\bar{X}=8,71\pm 2,88$ ), **15-18** ( $\bar{X}=8,64\pm 2,40$ ) ile **23 ve üzeri** ( $\bar{X}=7,33\pm 2,09$ ) yaş aralığındaki katılımcılara oranla uyku verimlilik düzeyleri daha fazladır. **23 ve üzeri** yaş aralığındaki katılımcıların ( $\bar{X}=3,55\pm 0,847$ ), **15-18** ( $\bar{X}=3,31\pm 0,767$ ) ile **19-22** ( $\bar{X}=3,00\pm 0,000$ ) yaş aralığındaki katılımcılara oranla uyku verimlilik düzeyleri daha fazladır.

**Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Uyku Davranış Tutumlarının Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Farklılık
Spor	Evli	18	13,33	3,00	2,345	,098	
	Bekar	165	11,74	3,05			
	İlişkisi var	27	11,77	2,29			
Uyku Kalitesi	(a)Evli	18	10,83	2,33	7,224	,001*	c>b,a
	(b)Bekar	165	12,61	2,01			
	(c)İlişkisi var	27	13,00	1,86			
Uyku Verimliliği	Evli	18	7,16	1,91	3,606	,029*	c>b,a
	Bekar	165	8,52	2,55			
	İlişkisi var	27	9,11	1,69			
Uyku Bozukluğu	Evli	18	3,50	,785	1,217	,298	
	Bekar	165	3,27	,751			
	İlişkisi var	27	3,44	,697			

\*p&lt;0.05

Veriler incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına ilişkin uyku davranış tutumlarının karşılaştırılmasında, spor (p=,098) ve uyku bozukluğu (p=,298) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, uyku kalitesi (p=,001) ve uyku

verimliliği (p=,029) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; **İlişkisi olan** katılımcıların ( $\bar{X}=13,00\pm 1,86$ ), **bekar** ( $\bar{X}=12,61\pm 2,01$ ) ve **evli** ( $\bar{X}=10,83\pm 2,33$ ) oranla uyku kalitesi değerleri daha fazladır. **İlişkisi olan** katılımcıların ( $\bar{X}=9,11\pm 1,69$ ),



**bekar** ( $\bar{X}=8,52\pm 2,55$ ) ve **evli** ( $\bar{X}=7,16\pm 1,91$ ) oranla uyku verimlilik değerleri daha fazladır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Cinsiyet değişkeni sonuçlarına göre, kadın katılımcıların ruminasyon değerlerinin, erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre kadınların daha fazla tekrarlayan düşüncelere sahip olduğunu yani ruminasyon yaptığını söyleyebiliriz. Elma (2018), yaptığı çalışmada kadınların ruminasyon puanlarının, erkeklerin ruminasyon puanından yüksek çıkması sonucu, Neziroğlu (2010)'nun üniversite öğrencilerini incelediği çalışmada kadın öğrencilerin ruminasyon değerlerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucu ile 1995'te Kathryn ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla ruminasyona sahip olduğu sonucu çalışmamızı destekler niteliktedir. Ruminasyonun cinsiyetle ilişkilendirilmesine dair literatürde, kadınların erkeklere oranla daha yüksek ruminasyon seviyelerine sahip olduğuna dair daha fazla bulgu olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, cinsiyet farkını değerlendiren araştırmalarla benzer sonuçlar elde edilmiş ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek ruminasyon değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç, mevcut literatürle uyumlu bir şekilde çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Toplumda, kadınların duygusal ifadeye daha fazla değer vermeleri, duygularını daha fazla paylaşmaya gerek görmeleri ve duygusal deneyimlerini daha fazla analiz etme eğilimleri sebebiyle erkeklere oranla daha fazla ruminasyon yaptıkları düşünülmektedir.

Yaş değişkeni analizi sonuçlarına göre; 19-22 yaş aralığındaki katılımcıların ile 23 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara oranla sporla ilişki düzeylerinin daha fazla olduğu, 19-22 yaş aralığındaki ile 23 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara oranla uyku kalite düzeylerinin daha fazla olduğu 19-22 yaş aralığındaki katılımcıların 15-18 ile 23 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara oranla uyku verimlilik düzeylerinin daha fazla olduğu, 23 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların, 15-18 ile 19-22 yaş

aralığındaki katılımcılara oranla uyku verimlilik düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılırken ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde ruminasyon düzeyinin yaş ile ilişkisine dair kuramlara rastlanmıştır. Ancak, son güncel çalışmalarda bu tür bir ilişkinin mevcut olmadığını gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır. Örneğin, 14-24 yaş aralığında gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların yaşları ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir<sup>2</sup>. Bu çalışma sonucu, ruminasyon düzeyi ile yaş arasında bir ilişki bulunmadığını göstermesi, kendi çalışmamızın benzer bir sonuca ulaşmasını desteklemektedir.

Egzersiz yapmayan katılımcıların egzersiz yapan katılımcılara oranla uyku bozukluklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakır ve Erbaş (2021), yaptığı bir çalışmada antrenman yapmanın uyku kalitesi üzerinde olumlu etki edeceği tespiti, Kurt ve arkadaşlarının (2010) çalışmaları, düzenli dayanıklılık egzersizlerinin uykuya daha kolay dalmanın yanı sıra daha derin bir uyku sağladığı tespiti, Morin'in (1999) çalışması da egzersizin uyku üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespiti ile Eliöz ve arkadaşlarının (2018) çalışmaları, antrenman sıklığının artırılması ve antrenmanların etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesinin sporcuların uyku kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini sonucu çalışmamızı desteklemektedir. Egzersizin, vücuttaki stres hormonlarını azaltması ve rahatlama hissi sağlamanın, uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmanın diğer sonuçlarına göre, ilişkisi olan katılımcıların, bekar ve evli katılımcılara göre daha yüksek uyku kalitesi değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ilişkisi olan katılımcıların, bekar ve evli katılımcılara göre daha yüksek uyku verimliliği değerlerine sahip olduğu görülmüştür. İlişkisi olan bireylerin, partnerlerinden duygusal destek

almalarının günlük stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğu ve daha sakin bir zihinle uyumalarına olanak tanınmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Duygusal olarak desteklenmek, uykusuzluğa neden olan endişe ve stres düzeylerini azaltabilir.

Bu bilgiler ışığında, uyku ve ruminasyon arasındaki ilişkinin, duygusal düzenleme, stresle başa çıkma ve genel mental sağlık için ne kadar kritik olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenle, uyku kalitesini artırmak ve ruminatif düşünce süreçlerini azaltmak için psikolojik ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Düzenli egzersiz yapma, meditasyon ve ruminatif düşünceleri azaltma teknikleri gibi yöntemler, ruminasyonu kontrol altına alabilir ve daha iyi bir uyku kalitesi sağlayabilir. Ayrıca, uyku düzenine dikkat etmek, teknoloji kullanımını

sınırlamak ve rahatlatıcı bir uyku ortamı oluşturmak da uyku kalitesini iyileştirebilir. Her federasyona bir psikolog alınarak sporcuların sorunlarının kolaylıkla saptanmasının sağlanması gibi müdahalelerin geliştirilmesi, bireylerin psikolojik sağlığını korumada önemli bir adım olabilir. Ruminasyon seviyeleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesinde farklı değişkenlere (günlük uyku saati, fiziksel aktivite süresi gibi) bakılabilir. Sonraki yapılacak çalışmalarda farklı branşlarda spor yapan bireylerde veya profesyonel sporcular üzerinde çalışılarak ruminasyon seviyeleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara yer verilerek bilime katkı sağlanabilir. Klinik yöntemler de dahil edilerek daha kapsamlı çalışmalar yapılabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR

1. Ağduman, F. and Bedir, D. (2023). 'From Past to Present the Most Mysterious Olympic Sport: A Review of Curling Sport' the Online Journal of Recreation and Sports, 12(3), 314-325.
2. Bugay, A. ve Erdur B.Ö. (2011). 'Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi' Türk Psikolojik Danışma Dergisi, 4(36), S.191-201.
3. C, Chen, J, Rapee, R.M. and Abbott, M. J. (2013). 'Mediators of The Relationship Between Social Anxiety and Post-Event Rumination' Journal of Anxiety Disorders, 27(1), 1-8.
4. Çakır Z. ve Erbaş, Ü. (2021). 'Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi' International Journal Of Contemporary Educational Studies (Intjces), 6-8.
5. Darendeli A, Diker G. ve Çınar Z. (2019) 'Athlete Sleep Behavior Questionnaire- Turkish Version: Study of Validity and Reliability'. J Turk Sleep Med, 6:43-48
6. Driller, M. W, Mah, C. D, and Halson, S. L. (2018). 'Development of the Athlete Sleep Behavior Questionnaire: A Tool for Identifying Maladaptive Sleep Practices in Elite Athletes'. Sleep Science, 11(1), 37.
7. Eliöz, M., Çebi, M., ve İslamoğlu, İ. (2018). 'Takım ve Bireysel Sporcuların Uyku Kalitelerinin İncelenmesi'. Electronic Turkish Studies, 13(26).
8. Grant Kathryn E. And Compas B. E. 'Stress and Anxious-Depressedsymptoms Among Adolescents: Searching for Mechanisms of Risk', Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1995, 63(6), S.1015-1021.
9. Karafil, A. Y., Ve Pehlivan E. 'Spor Müsabakaları Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması'. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 28.1 (2023): 8-15.
10. Killgore, W.D., Kahn-Greene, E.T., Lipizzi, E.L., Newman, R.A., Kamimori, G.H., and Balkin, T. J. (2008). 'Sleep Deprivation Reduces Perceived Emotional Intelligence and Constructive Thinking Skills'. Sleep Medicine, 9(5), 517-526.
11. Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., ve Çatıkkaş, F. (2010). 'Tam ve Kısmi Uyku Yoksunluğunda Performans'. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 70-76
12. 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
13. 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.
14. Michel-Kröhler, A., Krys, S. And Berti, S. (2021). 'Development and Preliminary Validation of The Sports Competition Rumination Scale (SCRS)'. Journal of Applied Sport Psychology, 1-19.
15. Morin, C.M., Hauri, P.J., Espie, C.A., Spielman, A.J., Buysse, D.J. and Bootzin, R.R. (1999). 'Nonpharmacologic Treatment of Chronic İnsomnia, Sleep' 22, 1134-56.
16. Neziroğlu G. (2010). 'Ruminasyon, Yaşantsal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi' [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü] Ankara.
17. Nolen-Hoeksema Susan (2000), 'The Role of Rumination in Depressive Disorders Andmixed Anxiety/Depressive Symptoms', Journal of Abnormal Psychology, 109(3), S.504-511
18. Simpson, N. S., Gibbs, E. L., Matheson, G. O. (2017). 'Optimizing Sleep to Maximize Performance: Implications and Recommendations for Elite Athletes'. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27(3), 266-274
19. Watson, A. M. (2017). 'Sleep And Athletic Performance'. Current Sports Medicine Reports, 16(6), 413-418.
20. Zoccola, P. M., Dickerson, S. S., And Lam, S. (2009). 'Rumination Predicts Longer Sleep Onset Latency After an Acute Psychosocial Stressor'. Psychosomatic Medicine, 71(7), 771-775.
21. Karasar, N. (1991). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Yayınları.

22. Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the Relationship Between Work-Related Rumination, Sleep Quality, and Work-Related Fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 341.