

Elit Sporcularda Öz-Şefkat, Uyku Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of The Relationship Between Self-Compassion, Sleep Quality, and Depression Levels in Elite Athletes

*Burak KARABABA¹, Ferhat CANYURT²

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE / burak.karababa@erzurum.edu.tr / 0000-0001-5873-5796

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE / ferhat.canyurt@erzurum.edu.tr / 0009-0000-1950-5007

* Corresponding author

Özet: Bu çalışmada, elit düzeydeki sporcuların öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 292 elit sporcu katılmış, veriler rastgele örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma sürecinde Öz-Şefkat Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve DASS-21 Ölçeği kullanılarak katılımcıların öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri ölçülmüştür. İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmada verileri analiz etmek için korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri, öz-şefkatin depresyon ve uyku kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bulgular, öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -0,319$, $p < 0,001$), öz-şefkat ile uyku kalitesi arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -0,223$, $p < 0,001$) olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, uyku kalitesi ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = 0,450$, $p < 0,001$) saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre, depresyon değişkeninin toplam varyansının %25,3'ü öz-şefkat ve uyku kalitesi değişkenleri tarafından açıklanmıştır ($R^2 = 0,253$, $p < 0,001$). Sonuç olarak, öz-şefkatin depresyonu azaltıcı ve uyku kalitesini artırıcı bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür. Sporcuların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek ve depresyon ile uyku problemlerini azaltmak için öz-şefkati teşvik eden programların geliştirilmesi önerilmektedir. Öz-şefkat uygulamaları, sporcuların sadece performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını güçlendiren kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, uyku kalitesi, depresyon, elit sporcular.

Abstract: This study examines the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels among elite athletes. A total of 292 elite athletes participated in the study, and data were collected using a random sampling method. The Self-Compassion Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, and DASS-21 Scale were employed to measure participants' levels of self-compassion, sleep quality, and depression. Utilizing a relational survey model, the data were analyzed through correlation and multiple regression analyses. The results indicated that self-compassion significantly affects both depression and sleep quality. Findings revealed a moderate and significant negative correlation between self-compassion and depression levels ($r = -0.319$, $p < 0.001$), as well as a low and significant negative correlation between self-compassion and sleep quality ($r = -0.223$, $p < 0.001$). Additionally, a significant positive correlation was observed between sleep quality and depression levels ($r = 0.450$, $p < 0.001$). According to the multiple regression analysis, 25.3% of the total variance in depression was explained by self-compassion and sleep quality variables ($R^2 = 0.253$, $p < 0.001$). In conclusion, self-compassion was found to be a protective factor that reduces depression and enhances sleep quality. It is recommended to develop programs promoting self-compassion to support athletes' psychological well-being and mitigate issues related to depression and sleep disturbances. Self-compassion practices are considered a critical skill that not only supports athletes' performance but also strengthens their mental health.

Keywords: Self-compassion, sleep quality, depression, elite athletes.

Received: 24.01.2025 / Accepted: 16.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1626106>

Citation: Karababa, B., & Canyurt, F. (2025). Elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 169-176.

GİRİŞ

Uyku kalitesi ve depresyon, araştırmacılar tarafından ele alınan önemli iki kavramdır. Depresyon ve uyku kalitesi, bireylerin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir. İstatistiklere göre, üniversite öğrencilerinin uyku sorunları giderek daha belirgin hale gelmekte ve uyku sorunlarının tespit oranı %62 kadar yüksek olduğu ifade edilmektedir (Becker vd., 2018). Kronik olarak düşük uyku kalitesi kaygıya ve kendine zarar verme davranışlarına yol açabilir (Adams & Kisler, 2013; Khazaie vd., 2021). Dünya Sağlık Örgütü, depresyonun 2030 yılına kadar küresel hastalık yüküne birincil katkıda bulunan faktör haline geleceğini öngörüyor (Organization, 2019). Depresyonun gelişimi ve uyku kalitesindeki düşüş, bireyin bilişsel tarzıyla yakından ilişkilidir. Psikolojide öz şefkat, duygu düzenleme ile ilgili psikolojik bir özellik olarak kabul edilir. Öz şefkatin depresyon ve uyku problemlerinde önemli bir rolü olabilir. Öz şefkat, kendini yargılama ve izolasyon gibi olumsuz sonuçlara karşı koruyabilen duygusal olarak olumlu bir öz tutumdur (Neff, 2003). Yüksek düzeyde öz şefkat, uyku kalitesi üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilir (Kemper vd., 2015). Yüksek öz şefkat eğilimlerine sahip bireyler, olumlu başa çıkma olasılıkları daha yüksek olduğundan düzenli uyumaya ve yeterli uyku almaya daha meyillidirler ve bu da uykusuzluğu azaltır (Neff, 2003; Sirois vd., 2015). Ayrıca, öz şefkat müdahalelerinin katılımcıların uyku kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiği gösterilmiştir (Butz &

Stahlberg, 2018). Öte yandan, öz şefkat ile depresyon arasında önemli bir korelasyon vardır (Biskas vd., 2022). Depresyon, ruh sağlığını ve yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen olumsuz öz değerlendirme ve sosyal engelleri ifade eder (Beck vd., 1961). Öz şefkatten yoksun bireylerin depresif semptomlar yaşama olasılığı daha yüksektir (Hood vd., 2020). Bilişsel teoriye göre, öz şefkat eksikliği olumsuz duygulara yol açarak depresyonun gelişimini daha da etkileyebilir (Beck, 1964). Öz şefkat bireylerin kendilerine karşı şefkatli ve kendilerini kabul edici kalmalarına yardımcı olabilir, bu da depresyonu hafifletebilir (Joeng vd., 2017; Kurebayashi, 2020; Kuyken vd., 2010; Zhou vd., 2022).

Sporcular için öz-şefkat kavramı, performans baskısı ve zorluklarla başa çıkma ihtiyacı nedeniyle geliştirilmesi gereken önemli bir kavramdır (Ferguson vd., 2014; Mosewich vd., 2013). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, başarısızlık ve zorluklar karşısında kendilerini daha az eleştirdikleri ve daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları ifade edilmektedir (Butz & Stahlberg, 2020). Depresyon, sporcularda sıkça karşılaşılan bir ruh sağlığı sorunudur ve bu durum hem performans üzerinde hem de genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Uyku kalitesi ise sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de zihinsel dayanıklılıklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Hammond vd., 2013; Mah

vd., 2011; Rice vd., 2016; Wolanin vd., 2015). Uyku kalitesinin düşüklüğü, depresyon semptomlarında artışa neden olarak öz-şefkat eksikliğine ve psikolojik iyi oluş düzeyinde düşüşe neden olabilecek bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Bian vd., 2020; Brown vd., 2021; Lund vd., 2010). Öz-şefkatin sporcular üzerinde depresyon ve uyku kalitesi ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, yüksek öz-şefkat düzeyinin sporcuların uyku kalitesini iyileştirirken depresyon belirtilerini azaltabileceğini göstermektedir (Wang vd., 2024).

Öz şefkatin, bireylerin uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sporcular üzerinde öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon ilişkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile sporcuların uyku kalitesi ve öz-şefkatlarına verilen önem ile depresyon gibi duygu durumlarının doğru yönetilmesine ilişkin literatüre önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, elit düzeydeki sporcuların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmamızın amacı neticesinde aşağıdaki hipotezleri kurduk:

H1: Öz şefkat ile uyku kalitesi arasında negatif ilişki vardır.

H2: Öz şefkat ile depresyon arasında negatif ilişki vardır.

H3: Uyku kalitesi ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Çalışma, nicel araştırma modeli çerçevesinde ve ilişkisel araştırma deseni temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2007). Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini tespit etmek için ilişkisel araştırma deseni seçilmiştir.

Araştırmanın Amacı: Yazar araştırmanın amacını detaylı açıklamalıdır. Bu çalışmada elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmaya elit düzeyde yarışan toplam 292 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 210'u erkek 82'si kadın sporcudur. Katılımcıların 56'sı 5 yıl 150'si 6-9 yıl ve 86'sı 10 yıl ve üzeri müsabık olarak yarışmaktadır. Katılımcıların 228'i 20-23 yaş aralığında, 48'i 24-27 yaş aralığına ve 16'sı 28 ve üzeri yaşına sahip oldukları görülmektedir. Elit düzeyde yarışan sporculardan oluşan katılımcılar, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Veri toplama süreci, katılımcılara fiziki olarak sunulan ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemle toplamda 292 sporcudan veri elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Veriler, fiziki ölçüm araçları kullanılarak toplanmış ve rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına göre dahil edilmiştir. Veri toplama araçları, katılımcılara yüz yüze sunulmuş ve doldurulması sağlanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin alınmadığı, yalnızca görüşlerine ilişkin bilgilerin toplandığı belirtilmiş; verilerin gizli tutulacağı ve

istedikleri takdirde araştırmadan ayrılacakları ifade edilmiştir.

Verilerin Toplama Araçları

Öz-Şefkat Ölçeği: Sporcuların öz şefkat düzeylerini belirlemek için Raes vd. (2011) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan öz-şefkat ölçeği kullanılmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 11 maddeden oluşmaktadır ve ölçekteki her bir madde 5'li likert tipindedir. Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada Yıldırım ve Sarı (2018) uyarlamasını yaptığı Öz-şefkat ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Uyarlamadaki Cronbach Alpha katsayısı .75 olarak belirlenmiştir (Yıldırım & Sarı, 2018). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .71 olarak belirlenmiştir.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ): Sporcuların uku kalitesi düzeylerini belirlemek için Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Agargun (1996) tarafından yapılmış bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesini değerlendiren PUKİ ölçme aracı kullanılmıştır. PUKİ değerlendirmesinde 18 madde puanlamaya dahil edilir. PUKİ 7 bileşen oluşmaktadır ve toplamda 0-21 arasında bir puan alınmaktadır. Toplam PUKİ puanının ≤ 5 olması "iyi uyku kalitesini", >5 olması ise "kötü uyku kalitesini" ifade etmektedir Cronbach Alpha (α) değeri 0.80 olarak belirlenmiştir (Agargun, 1996). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .76 olarak belirlenmiştir.

Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği: Sporcuların depresyon seviyelerini tespit etmek için DASS-21 ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin "depresyon, kaygı ve stres" düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Bu ölçek, katılımcıların depresyon, kaygı ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin kısa formu Henry ve Crawford (2005) tarafından geliştirilmiştir. Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışması Yılmaz vd. (2017) tarafından yapılmıştır. DASS 21, depresyon (7), kaygı (7) ve stres (7) olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin depresyon boyutu için Cronbach's Alpha (α) değeri .819 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi: Yazar verilerin analizi ve kullanılan istatistik yöntemler hakkında bilgi vermelidir. Elde edilen veriler, SPSS yazılımı kullanılarak normallik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda skewness ve curtosis değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılıma sahip oldukları görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin etki düzeylerini incelemek için regresyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Etik kurul onayı "Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı" tarafından 24.10.2024 tarih E-70400699-000-2400349550 sayılı kararı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların öz-şefkat, depresyon ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçları

		1	2	3
1- Öz-Şefkat	r	1		
	p	-		
	n	292		
2- Depresyon	r	-,319**	1	
	p	,001	-	
	n	292	292	
3- Uyku Kalitesi	r	-,223**	,450**	1
	p	,001	,001	-
	n	292	3292	292

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri ($r = -,319^{**}$, $p < ,05$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı, öz-şefkat düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri ($r = -,223^{**}$, $p < ,05$) arasında negatif yönde

düşük düzeyde anlamlı ve depresyon düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri ($r = ,450^{**}$, $p < ,05$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenlerin depresyon düzeyini yordama düzeyleri

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
,503	,253	,248	,323

Tablo 3. Değişkenlerin B ve Beta korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	1,981	,231		8,578	,001
Öz-Şefkat	-,262	,059	-,230	-4,405	,001
Uyku Kalitesi	-,055	,007	,399	7,646	,001

Tablo 2 ve 3 incelendiğinde, doğrusal çoklu regresyon uygulanarak öz-şefkat depresyon ve uyku kalitesi değişkenlerinin yordama ölçüsüne bakıldığında $R = ,503$, $R^2 = ,253$ olduğu görülmektedir. Depresyon toplam varyansın %25.3'ünün bu değişkenlerce açıklandığı sonucuna varılmıştır. Yapılan analizler sonucu etki büyüklüğünün

yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır. Depresyonun yordanmasında anlamlı katkı sağlayan bağımsız değişkenler ve bu bağımsız değişkenlerin depresyonun yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısını belirlemek için aşamalı regresyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4 ve Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Depresyon düzeyine ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
1	,450	,203	,200	,334
2	,503	,253	,248	,323

Tablo 5. Değişkenlerin B ve Beta korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hat.	β	t	p
1	(Sabit)	1,006	,068		14,887	,001
	Uyku Kalitesi	,062	,007	,450	8,581	,001
2	(Sabit)	1,981	,231		8,578	,001
	Uyku Kalitesi	,055	,007	,399	7,646	,001
	Öz-Şefkat	-,262	,059	-,230	-4,405	,001

Birinci modelde uyku kalitesi regresyon eşitliğine girilmiş ve depresyon varyansın %20.3'ü uyku kalitesi değişkenince açıkladığı görülmüştür ($R = ,450$, $R^2 = ,203$). Diğer bir ifadeyle depresyon değişkeninin en güçlü yordayıcısı uyku kalitesi değişkeni olarak saptanmıştır. Beta değerinin yönünün pozitif (+) olması, uyku kalitesi ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu; uyku kalitesi puanı arttıkça depresyon oranlarının da yükseldiğini göstermektedir. İkinci regresyon modelinde uyku kalitesi değişkeninden sonra öz-şefkat değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesiyle depresyon puanında açıklanan varyans %20.3'den %25.3'e çıkmıştır ($R = ,503$, $R^2 = ,253$). Diğer bir ifadeyle öz-şefkat değişkeninin, açıklanan varyansa yaklaşık %25.3'lük bir katkısı görülmektedir. Öz-şefkat değişkenine ait Beta değeri ($-,230$), öz-şefkat ile depresyon arasındaki

ilişkinin negatif yönde olduğunu, öz-şefkat puanı düştükçe depresyon puanının yükseldiğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında MacBeth ve Gumley (2012), öz şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran 20 farklı çalışma ile yaptıkları meta analiz sonucunda öz şefkat ve depresif belirtiler arasında ortalama etki büyüklüğünü $r^{1/4}$.51 olarak saptamışlardır. Çeştan (2020)'ın yapmış olduğu çalışmada öz şefkat ile depresyon arasındaki negatif ilişkinin olduğu görülmektedir. Krieger vd. (2013) yapmış olduğu araştırmada öz-şefkat ile depresyon arasında negatif ilişki

olduğu görülmektedir. Sümer (2008), tarafından 523 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olan öğrencilerin daha az depresyon yaşadıkları saptanmıştır.

Konuya ilişkin alanyazın da benzer şekilde öz şefkat ve depresyon arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Atkinson vd., 2017; Mehr & Adams, 2016; Wu vd., 2018). Bu bulgular bizim çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda depresyondaki kişilerin kendini eleştirme ve suçlama eğilimleri düşünüldüğünde, öz şefkatin kendini yargılamanın alternatifini olarak depresyona karşı koruma sağlayabileceği görülmektedir (Germer, 2018). Elit sporcular, genellikle performanslarının en üst noktasında olduğu, baskı ve stres seviyelerinin yüksek olduğu bir yaşam tarzına sahiptir. Bu durum, ruh sağlığı üzerinde önemli bir etki oluşturmaktadır. Ancak, öz-şefkatin depresyon düzeyini azaltmada güçlü bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Elit sporcularda öz-şefkatin yüksek olmasının, spor yapmanın bireyin öz-yetkinlik algısını artırması ve sporun bireyde olumlu duygusal deneyimler sağlamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Homan & Sirois, 2017; Mohebi vd., 2021; Walton vd., 2020). Elit sporcularda öz-şefkat, yarışmalardaki baskıyı yönetmek, başarısızlıklardan sonra motivasyonu korumak ve duygusal iyilik halini sürdürebilmek için kritik bir beceri olarak öne çıkar (Ferguson vd., 2014). Ayrıca, öz-şefkatin, bireylerin kendi hatalarını normalleştirmesine ve başarısızlıklarla başa çıkmasına yardımcı olarak depresif semptomların gelişimini önlediği bilinmektedir (Carranç vd., 2019; Wilson vd., 2019). Bu bağlamda, öz-şefkatin, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda kendilerine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleri açısından da önemli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, elit sporcularda öz-şefkatin yüksek olması, bu bireylerin duygusal zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını sağlar. Öz-şefkat, depresyon gibi yaygın ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olarak, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekler. Spor ortamında öz-şefkati teşvik edici programların yaygınlaştırılması, sporcuların zihinsel sağlıklarını güçlendirmeleri açısından önemli bir adım olabilir.

Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Butz ve Stahlberg (2018)'in yapmış olduğu çalışmada öz-şefkatin uyku kalitesini artırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde öz-şefkat ile uyku kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gösterir çalışmalar bulunmaktadır (Greeson vd., 2014; Kemper vd., 2015; Sirois vd., 2015). Elit sporcular, yüksek fiziksel ve zihinsel performans gerektiren bir yaşam tarzı sürdürürken, uyku kalitesi gibi temel psikolojik ve fizyolojik faktörlerden büyük ölçüde etkilenirler. Bu bağlamda, öz-şefkat, elit sporcuların uyku kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Araştırmalar, öz-şefkatin, stres ve ruminasyon gibi uyku kalitesini olumsuz etkileyen faktörleri azalttığını göstermektedir (Raes, 2010; Sirois vd., 2015). Özellikle, ruminasyonun yaygın olduğu ve bu durumun uyku bozukluklarına neden olduğu bilinmektedir (Guastella & Moulds, 2007). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, öz-şefkatin bu döngüyü kırabileceğini ve sporcuların uyku

kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Örneğin, Butz ve Stahlberg (2018), öz-şefkat müdahalelerinin ruminasyonu azaltarak uyku kalitesini artırdığını ortaya koymuştur. Sporcuların öz-şefkati benimsemeleri, yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da geliştirebilir. Sonuç olarak, öz-şefkat uygulamalarının sporcuların uyku kalitesini artırmaya yönelik bir araç olarak kullanılabileceği açıktır. Öte yandan, öz-şefkat ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması için uzun süreli müdahale çalışmaları ve objektif uyku ölçümlerinin kullanılması gerekmektedir.

Katılımcıların depresyon düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Uyku kalitesi ölçeğinin geliştirilmesinde katılımcıların uyku kalitesi puanlarının artması kötü düzeyde uyku kalitesine sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu nedenle uyku kalitesi ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olması uyku kalitesi puanı arttıkça depresyon düzeylerinin de artışı ifade etmektedir. Beck vd. (1961) yaptığı çalışmada katılımcıların uyku kalite düzeyleri düştükçe depresyon düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Profesyonel sporcularda görülen depresyon belirtileri uyku problemleri ile karakterizedir (Nixdorf, 2018). Vorster vd. (2024) yapmış olduğu çalışmada depresyonun uyku ile güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Bu nedenle, uygun uyku süresi ve kalitesini hedeflemek, sporcularda belirli miktarda depresif belirtileri önleyebilir. Andrade vd. (2019) yapmış olduğu çalışmada uyku kalitesi düştükçe depresyon düzeylerinin arttığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışma sonuçları bizim çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Elit sporcuların mental ve fiziksel performanslarını etkileyen en önemli faktörlerden biri uyku kalitesidir. Çalışmalar, uyku kalitesi ile depresyon arasında güçlü bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle uyku kalitesindeki düşüşün, depresyon belirtilerinin şiddetlenmesine yol açtığı belirtilmiştir (Jackson vd., 2003; Ohayon, 2002). Sporcular arasında, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki negatif ilişki, yoğun antrenman programları ve yarışmalardan kaynaklanan stresle daha da güçlenebilir (Nixdorf, 2018). Sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumaları için uyku sürelerini artırmaları ve uyku kalitelerini iyileştirmeleri gerekmektedir. Uyku düzenini optimize etmenin, depresyon semptomlarının azaltılmasında önemli bir araç olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, depresyonun uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri, sporcuların performans ve sağlık durumlarını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, elit sporcular arasında uyku bozukluklarının erken teşhisi ve tedavisi hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının korunmasında kritik bir rol oynamaktadır. Uyku bozukluklarının yönetiminde bilişsel davranışçı terapi gibi müdahalelerin, performansı düşürmeden etkili bir çözüm sunabileceği öne sürülmektedir.

Bu araştırma, elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin depresyonu azaltmada ve uyku kalitesini artırmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da güçlendiren kritik bir beceri olarak görülmektedir.

Araştırma bulguları, uyku kalitesindeki düşüşün depresyon belirtilerini artırdığına işaret ederken, öz-şefkatin bu olumsuz döngüyü kırmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Sporcularda öz-şefkati teşvik eden programların yaygınlaştırılması hem duygusal dayanıklılığı artırmak hem de depresyon ve uyku sorunlarının önüne geçmek için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu sonuçlar, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını bütünsel bir yaklaşımla ele alan müdahalelerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle öz-şefkat uygulamaları ve uyku düzeninin iyileştirilmesi, sporcuların performanslarını destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Sonuç

Bu araştırma, elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin depresyonu azaltmada ve uyku kalitesini artırmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da güçlendiren kritik bir beceri olarak görülmektedir. Araştırma bulguları, uyku kalitesindeki düşüşün depresyon belirtilerini artırdığına işaret ederken, öz-şefkatin bu olumsuz döngüyü kırmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Sporcularda öz-şefkati teşvik eden programların yaygınlaştırılması hem duygusal dayanıklılığı artırmak hem de depresyon ve uyku sorunlarının önüne geçmek için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu sonuçlar, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını

Kaynaklar

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>
- Agargun, M. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Andrade, A., Bevilacqua, G., Casagrande, P., Brandt, R., & Coimbra, D. (2019). Sleep quality associated with mood in elite athletes. *The Physician and sportsmedicine*, 47(3), 312-317. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1553467>
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0087>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>

bütünsel bir yaklaşımla ele alan müdahalelerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle öz-şefkat uygulamaları ve uyku düzeninin iyileştirilmesi, sporcuların performanslarını destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Bu araştırma yalnızca elit sporcuları kapsamakta olup, bulguların farklı yaş grupları ve spor branşlarına genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, veriler öz-bildirim ölçekleriyle toplanmış olup, katılımcı yanlılığı riski taşımaktadır. Çalışmanın kesitsel tasarımı nedeniyle nedensel ilişkiler kurulmamış, yalnızca değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Gelecek çalışmalarda daha geniş ve çeşitli örneklemelerle araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Öz-şefkat temelli müdahale programlarının etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar, bu değişkenlerin zamansal etkilerini anlamada katkı sağlayabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 24.10.2024 tarihli ve E-70400699-000-2400349550 sayılı Atatürk Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Bian, X.-H., Hou, X.-L., Zuo, Z.-H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., & Xi, J.-Z. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>
- Biskas, M., Sirois, F. M., & Webb, T. L. (2022). Using social cognition models to understand why people, such as perfectionists, struggle to respond with self-compassion. *British Journal of Social Psychology*, 61(4), 1160-1182. <https://doi.org/10.1111/bjso.12531>
- Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H. L., & Bryant, C. (2021). Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 82-91. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and identity*, 17(6), 666-686. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1456482>
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: An overview of a seven-year German research program. *Behavioral sciences*, 10(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs10030064>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Carrançá, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 34-40.

- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* [Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Germer, C. (2018). *Öz şefkatli farkındalık. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.*
- Greeson, J. M., Jueberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American college health*, 62(4), 222-233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Guastella, A. J., & Moulds, M. L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1151-1162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.028>
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H., & Davis IV, H. H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273-277. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318287b870>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health psychology open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Hood, C. O., Thomson Ross, L., & Wills, N. (2020). Family factors and depressive symptoms among college students: Understanding the role of self-compassion. *Journal of American college health*, 68(7), 683-687. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596920>
- Jackson, A., Cavanagh, J., & Scott, J. (2003). A systematic review of manic and depressive prodromes. *Journal of affective disorders*, 74(3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00266-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00266-5)
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Khazaie, H., Zakiei, A., McCall, W. V., Noori, K., Rostampour, M., Sadeghi Bahmani, D., & Brand, S. (2021). Relationship between sleep problems and self-injury: a systematic review. *Behavioral sleep medicine*, 19(5), 689-704. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1822360>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior therapy*, 44(3), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Kurebayashi, Y. (2020). Effects of self-compassion and self-focus on sleep disturbances among psychiatric nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 474-480. <https://doi.org/10.1111/ppc.12458>
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., . . . Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1132>
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the effects of mindfulness-acceptance-commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nixdorf, R. (2018). Depression and burnout in (junior) elite athletes: Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship. 69.
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep medicine reviews*, 6(2), 97-111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Organization, W. H. (2019). *Mental Disorder*. World Health Organization. <https://doi.org/https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Konya*.
- Vorster, A. P., Erlacher, D., Birrer, D., & Röthlin, P. (2024). Sleep Difficulties in Swiss Elite Athletes. *Life*, 14(6), 779. <https://doi.org/10.3390/life14060779>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Wang, Y., Fu, T., Wang, J., Chen, S., & Sun, G. (2024). The relationship between self-compassion, coping style, sleep quality, and depression among college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378181>
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>
- Wolanin, A., Gross, M., & Hong, E. (2015). Depression in athletes: prevalence and risk factors. *Current sports medicine reports*, 14(1), 56-60. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000123>
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Zhou, T., Bian, X., Zhang, K., Zheng, S., Lin, Y., Zheng, H., . . . Finan, J. (2022). Maternal anxiety symptoms and Chinese adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: the protective role of adolescents' self-compassion. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 837846. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.837846>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The purpose of this research is to examine the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels in elite athletes.

Research Problems

What is the nature of the relationship between self-compassion levels and depression levels in elite athletes? How do self-compassion levels influence sleep quality in elite athletes? What is the direction and strength of the relationship between sleep quality and depression levels in elite athletes? When self-compassion, depression, and sleep quality variables are considered together, what predictive effect do they have on depression? How can self-compassion be evaluated as a protective factor that enhances sleep quality and reduces depression in the context of elite athletes?

Literature Review

Self-compassion is defined as individuals' ability to accept their own mistakes and adopt a supportive approach toward themselves during challenging situations. Developed by Neff (2003), self-compassion comprises three components: self-acceptance instead of self-judgment, understanding shared human experiences rather than isolation, and balanced awareness instead of over-identification. Numerous studies have demonstrated that self-compassion enhances individuals' psychological well-being and reduces depressive symptoms (MacBeth & Gumley, 2012). Self-compassion is considered a critical skill for managing high-stress levels and maintaining motivation after failure among performance-oriented individuals, such as athletes. Sleep quality is a crucial factor influencing individuals' physical and mental health. The World Health Organization (2019)

reports that poor sleep quality is associated with depression, anxiety, and other psychological issues. Research utilizing tools such as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) has shown that declines in sleep quality increase depressive symptoms and negatively impact overall quality of life (Buysse et al., 1989). Particularly among athletes, sleep quality is a significant determinant of both physical performance and mental resilience. Depression is a prevalent psychological condition that severely impacts individuals' mental health and daily functioning. It has been reported that the prevalence of depression among athletes is higher than in the general population due to factors such as intense training schedules, competition pressures, and social isolation. Depression is closely related to sleep quality, with sleep disturbances known to exacerbate the severity of depressive symptoms. Therefore, further research is needed to explore how the positive relationship between depression and sleep quality influences individuals' psychological resilience. Studies examining the relationship between self-compassion, depression, and sleep quality suggest that self-compassion may have a protective effect on these variables. For example, self-compassion practices have been found to enhance sleep quality and alleviate depressive symptoms by reducing individuals' levels of rumination. Among athletes, self-compassion reduces the risk of depression by positively influencing the management of competition-related pressures and coping with failures (Mosewich et al., 2013). In conclusion, research focusing on the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression provides valuable insights into developing new intervention strategies aimed at enhancing psychological resilience and reducing mental health issues. Addressing these variables together in the context of elite athletes is a critical step toward creating holistic approaches that support both the psychological and physical health of athletes.

Methods

This study investigated the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels among elite athletes. 292 elite athletes participated in the survey, and data were collected using a random sampling method. Participants completed the Self-Compassion Scale, the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Data analysis was conducted using SPSS software, employing correlation and multiple regression analyses. The research was conducted within the framework of a quantitative relational survey model and was carried out after obtaining ethical approval. Informed consent forms were obtained from all participants, and data confidentiality and anonymity were ensured.

Result and Conclusions

The findings revealed a moderately significant negative relationship between self-compassion levels and depression. Athletes with higher self-compassion levels exhibited lower symptoms of depression. A significant positive relationship was identified between sleep quality and depression, indicating that athletes with poor sleep quality had higher levels of depression. Additionally, self-compassion was found to have a minor protective effect on sleep quality and a more pronounced protective effect on depression. These results highlight the critical role of self-compassion in enhancing the psychological well-being of elite athletes and reducing the risk of depression. Accordingly, implementing programs to improve athletes' self-compassion levels and strategies to enhance their sleep quality is recommended.