

Stresin Sessiz Dalgaları: Sporda Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü

Ferhat Aktaş¹

Özet

Sporcular, performans beklentisi, rekabet baskısı, yoğun antrenman süreçleri ve sakatlanma riski gibi birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stres faktörleri, sporcunun dikkat düzeyi, motivasyonu ve performans çıktıları üzerinde doğrudan etkide bulunmaktadır. Özellikle müsabaka ortamında artan baskı, sporcuların zihinsel yükünü artırarak performans dalgalanmalarına neden olabilmektedir. Duygu düzenleme becerileri ise bireyin yaşadığı duyguları fark etmesini, bu duyguların yoğunluğunu yönetmesini ve duruma uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan temel bir psikolojik süreci kapsamaktadır.

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlara göre, spor ortamında karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında duygularını sağlıklı biçimde yönetebilen sporcuların stres düzeylerinin daha dengeli seyrettiği, performans devamlılığının daha etkili biçimde korunabildiği ifade edilebilir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekte ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir.

Stres ve Stresin Nedenleri

Stres, bireyin içsel ya da çevresel kaynaklı taleplerle karşı karşıya kaldığında bu taleplerle başa çıkma kapasitesine yönelik bir tehdit algıladığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Mbiydzennyuy ve Qulu, 2024). Stres, bireyin yaşamının tüm alanlarını etkileyen karmaşık bir süreç yapısı sergilemekte ve spor psikolojisi bağlamında özellikle sporcuların performansları üzerinde belirleyici bir değişken olarak değerlendirilmektedir (İpek, 2025). Uzun süreli ve kontrol altına alınamayan stresin, bireyin hem bedensel sağlığı hem de ruhsal dengesi üzerinde olumsuz

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu, 0000-0003-0010-5876, ferhataktas@comu.edu.tr

etkiler oluşturduğu, çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Sevilir, 2025).

Stresin nedenleri literatürde bireysel, çevresel ve örgütsel kaynaklar kapsamında ele alınmaktadır (Kılıç, 2019). Bireysel stres kaynakları, kişilerin demografik ve psikososyal özelliklerine dayalı değişkenleri kapsamaktadır. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma süresi ve işe yönelik memnuniyet düzeyi bireysel stresin oluşumunda etkili faktörler olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve Tomruk, 2016). Çevresel stres kaynakları ise bireyin dışındaki unsurlardan oluşmaktadır. Çevrenin birey üzerinde oluşturduğu talepler ile bireyin algılama ve başa çıkma kapasitesi arasındaki uyumsuzluk, stresin ortaya çıkmasında belirleyici olmaktadır. Fiziksel çevre koşulları, sosyal ilişkiler, yaşam koşulları ve toplumsal beklentiler çevresel stres kaynakları çerçevesinde ele alınmaktadır. Örgütsel stres kaynakları ise bireyin çalışma ortamına ilişkin faktörleri kapsamaktadır. İş yükü, rol belirsizliği, örgütsel beklentiler, yönetim tarzı ve çalışma koşulları örgütsel stresin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte spor bağlamında yapılan bir çalışmada, futbol hakemlerinde benlik saygısı ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu; buna karşın demografik değişkenlerin stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı rapor edilmiştir. Bu bulgular, stresin oluşumunda bireyin psikolojik kaynaklarının belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Görün ve diğerleri, 2020).

Stresin Belirtileri

Stresin bireyler üzerindeki tesirlerini izlemek ve bu duruma yönelik önlemler geliştirebilmek için stres belirtilerinin doğru biçimde tanımlanması önem taşımaktadır. Stres belirtileri bireyler arasında farklılık gösterebilmekte, her birey kendi ruhsal, fiziksel ve sosyal yapısına özgü tepkiler geliştirebilmektedir. Bu durum, stresin tek tip belirtilerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır (Sarp, 2000). Stres belirtilerinin erken dönemde tespit edilmesi, bu belirtilerin zamanla şiddetlenerek süregelen bir hâl almasının önlenmesi açısından işlevsel bir rol üstlenmektedir (Rowshan, 2011). Literatürde stres belirtileri genel olarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal boyutlar altında sınıflandırılmaktadır (Şahin ve Buzlu, 2017).

Şahin ve Buzlu (2017)'ya göre fiziksel belirtiler kapsamında baş ağrıları, uyku düzensizlikleri, sırt ağrıları ve çeşitli cilt döküntüleri görülmektedir. Duygusal belirtiler arasında kaygı ve anksiyete düzeyinde artış, depresif duygu durumu, ani ağlama eğilimleri, ruh hâlinde hızlı değişimler, sinirlilik, gerginlik ve özgüven kaybı yer almaktadır. Zihinsel belirtiler, bireyin bilişsel işlevlerinde belirginleşmekte; konsantrasyon güçlüğü, karar verme süreçlerinde zorlanma,

unutkanlık, zihin bulanıklığı ve aşırı hayal kurma biçiminde ortaya çıkmaktadır. Sosyal belirtiler ise bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler üzerinde etkili olmakta; insanlara karşı güven sorunları yaşanması, başkalarını suçlama eğilimi, sosyal randevuların iptal edilmesi veya sosyal ortamlardan uzaklaşma davranışları bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Sporda Stres Faktörleri

Günümüzde spor, giderek artan biçimde önem kazanan bir toplumsal dinamik olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve diğerleri, 2020). Bu toplumsal yapı içerisinde sporcular, rekabet, performans beklentileri, antrenman yoğunluğu ve çevresel baskılar gibi çeşitli psikolojik taleplerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda sporda ortaya çıkan stres faktörleri, sporcuların performans düzeylerini, psikolojik iyilik hâllerini ve genel ruh sağlıklarını doğrudan etkileyen çok boyutlu unsurlar kapsamında ele alınmaktadır.

Sporcuların karşı karşıya kaldıkları temel stres kaynakları arasında, hem bireyin kendi içsel beklentileri hem de antrenör, takım arkadaşı ve taraftar gibi dış çevreden yöneltilen yüksek performans beklentileri yer almaktadır. Sürekli yüksek düzeyde başarı sergileme baskısı, yoğun bir psikolojik yük oluşturmakta ve kaygı ile tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Tiryaki, 2000). Performans beklentilerine ek olarak, sporcular zorlu antrenman programlarının ve yoğun fiziksel yüklenmenin oluşturduğu stresle de karşılaşmaktadır. Antrenman sürecinin yüksek şiddette sürdürülmesi fiziksel yorgunluğa, yaralanmalara karşı hassasiyetin artmasına ve toparlanma sürelerinin kısılmasına yol açabilmektedir. Buna bağlı olarak birçok sporcu, sportif yaşam ile eğitim, iş ve sosyal ilişkiler gibi diğer yaşam sorumlulukları arasında denge kurma sürecinde ek bir stres yükü deneyimlemektedir (Donnelly ve Hall, 2006).

Rekabet stresi, sporcuların karşılaştığı bir diğer önemli stres kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Yarışma sonuçlarının öngörülemez yapısı, rakiplerle sürekli kıyaslanma durumu ve başarıya ulaşma yönündeki sürekli baskı, sporcuların stres düzeylerini belirgin biçimde yükseltmektedir. Bunun yanında, müsabakalar için gerçekleştirilen seyahatler, günlük rutinlerin bozulması, farklı çevresel koşullara uyum sağlama zorunluluğu ve alışılmadık mekânlar sporcuların dikkat ve odaklanma süreçlerini zorlamakta, bu durum stres düzeylerinin artmasına katkı sunmaktadır (Tiryaki, 2000).

Sporda Stres Türleri

Bireyler egzersize farklı amaçlarla katıldıklarından, motivasyonları ve tatmin düzeyleri kişiden kişiye değişmektedir (Akyol, 2025). Bu farklılık, sporcuların

performanslarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve genel iyi oluş düzeylerini etkileyen stresin anlaşılmasını da önemli kılmaktadır. Stres, sporda çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmekte ve farklı kaynaklara bağlı olarak çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Performans stresi, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergilemeleri beklenen başarı düzeyine bağlı olarak gelişen baskıdan kaynaklanmaktadır. Yarışma öncesi kaygının artması, hedeflere ulaşma zorunluluğu ve başarısızlık korkusu, performans stresini besleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Bununla birlikte yaralanma stresi, sporcuların sakatlık yaşama olasılığına bağlı olarak ortaya çıkmakta; antrenman sürecinin kesintiye uğraması, performans kaybı ve iyileşme sürecine ilişkin belirsizlikler bu stres türünü derinleştirmektedir.

Antrenman stresi, yoğun ve süreklilik gösteren antrenman programlarının yarattığı fiziksel ve zihinsel yüklenmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aşırı yorgunluk, kas ağrıları, motivasyon kaybı ve performansta dalgalanmalar bu stres türü ile ilişkilendirilmektedir (Yıldız ve Polat, 2020). Ayrıca bu durum sporcularda bağışıklık sistemindeki bozulmalara yol açabilir (Erkilic ve diğerleri, 2023). Sosyal stres ise sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri ve çevrelerinden gelen beklenti, eleştiri ve baskılardan kaynaklanmakta; takım içi çatışmalar ve yetersiz sosyal destek algısı stres düzeyini yükseltebilmektedir. Buna ek olarak, sporcuların mükemmeliyetçi eğilimleri, aşırı öz eleştirel yaklaşımları ve gerçekçi olmayan hedef belirleme davranışları kendi kendine oluşturulan stresin temelini oluşturmaktadır.

Zihinsel stres, odaklanma güçlüğü, motivasyon düşüklüğü ve zihinsel yorgunluk gibi faktörler doğrultusunda gelişmektedir. Müsabaka sırasında dikkat dağınıklığı ve kaygıya bağlı performans düşüşleri bu stres türünün belirgin göstergeleri arasında bulunmaktadır. Psikolojik destek mekanizmalarının yetersiz kalması ve başa çıkma stratejilerinin etkili kullanılmaması zihinsel stresin artmasına zemin hazırlamaktadır (Şirin, Olca ve Bahçıvan, 2021). Rekabet stresi ise spor ortamında sürekli karşılaştırılma, üstün olma beklentisi ve başarıya ulaşma baskısıyla ortaya çıkmakta; bu durum hem bireysel hem de takım düzeyinde performans üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır (Yıldız ve Polat, 2020). Çevresel stres kapsamında hava koşulları, tesis yeterlilikleri, seyirci yoğunluğu ve seyahat koşulları gibi dışsal faktörler sporcular üzerinde ek bir baskı oluşturmaktadır.

Duygu Düzenleme

Kelek (2020)'e göre duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini denetim altına alarak hedeflerine yönelmesini sağlayan dinamik bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte duygusal tepkilerin yoğunluğu ve sürekliliği dikkate alınmakta; söz

konusu tepkilerin belirli bir zaman aralığında düzenlenerek hedeflere ulaşma sürecinde işlevsel biçimde kullanılması gerekliliği vurgulanmaktadır. İçsel ve dışsal etkenlerin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu belirtilmekte, bu becerinin bireyin duygusal zekâ düzeyini geliştirdiği ve başarıya odaklanmasını desteklediği ifade edilmektedir.

Tingaz ve Ekiz (2021)'e göre duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duyguları artırabilmesini, sürdürülebilmesini veya azaltabilmesini mümkün kılan bir süreçtir. Bireyler, duygusal yaşantılarını hedefleri doğrultusunda daha işlevsel hâle getirebilmekte ve öz düzenleme düzeyindeki artış sayesinde kendilerini daha etkili biçimde kontrol edebilmektedirler.

Duygu Düzenlemenin Önemi

Duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesi yoluyla bireylerin yaşamlarını daha işlevsel, dengeli ve doyum verici biçimde sürdürebileceklerine ilişkin görüşler alanyazında yer almaktadır (Duy ve Yıldız, 2014). Duygusal süreçlerin anlaşılmasına yönelik çabalar tarihsel süreç boyunca düşünürlerin ve bilim insanlarının dikkatini çekmektedir. Günümüzde ise duygu düzenleme, birçok psikoterapi yaklaşımında temel bir yaşam becerisi ve müdahale alanı olarak ele alınmaktadır (Totan, 2015). Ataman (2011)'a göre, duygu düzenlemenin sağlıklı biçimde gerçekleşmesi bireylerin psikolojik iyilik hâllerinin korunmasında belirleyici bir unsur oluşturmaktadır. Gökçe (2013) tarafından aktarılan araştırmalar da duygu düzenlemenin bireyin yaşamındaki işlevsel rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenlemenin olumlu sonuçlarına odaklanan araştırmaların sayısında artış olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiği (Özen-Rıza, 2016), akademik başarı ve güdülenme üzerinde anlamlı katkılar oluşturduğu (Demireğen ve Şener, 2021), tükenmişlik düzeyinin azalmasına katkı sunduğu (Şahin, 2021), iş yaşamında mesleki doyumun yükselmesine zemin hazırladığı (Karacaoğlu ve Hisli-Şahin, 2016) ve yaşam doyumunu desteklediği ifade edilmektedir (Küçükler, 2016).

Duygu düzenleme becerilerinde yaşanan güçlükler ise uyumsuz davranış örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyin duygularını etkili biçimde yönetememesi sonucunda gelişebildiği gibi, uyumsuz davranışlar sırasında duygu düzenleme süreçlerinin işlevsel biçimde işletilememesiyle de ilişkilendirilmektedir (Gülgez ve Gündüz, 2015).

Duygu Düzenleme ve Spor

Zaman içerisinde evrim geçiren spor, tüm Dünya’da büyük kitleleri peşinden sürükleyen, her kesimden bireyleri etkilemeye başlayan bir alan olarak görülmektedir (Özgider ve Akgün, 2021). Sporun geçmişten günümüze insan sağlığındaki yeri gittikçe önem kazanmaktadır (Görgülü ve diğerleri, 2018). Bu önem artışıyla birlikte spor ortamında ortaya çıkan duygusal süreçler de daha fazla dikkat çekmekte, duygular sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergiledikleri tepkiler üzerinde doğrudan belirleyici olmaktadır. Sporcular antrenman ya da yarışma sırasında hakem kararları, yapılan hatalar, antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar, rakiple etkileşim ve seyirci tepkileri gibi çok sayıda uyarıcıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu uyarıcılar, sporcuların duygusal durumlarında ani değişimlere yol açabilmekte ve zaman zaman kontrol dışı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Duygusal kontrolün zayıfladığı anlarda ortaya çıkan istemsiz davranışlar, sportif performans üzerinde belirgin düşüşler oluşturabilmektedir. Bu nedenle spor ortamında duygu düzenleme becerisi, performansın sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000).

Spor psikolojisi alanında duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duygusal tepkileri fark etmesi, değerlendirmesi ve uygun yollarla yönlendirmesi şeklinde ele alınmaktadır. Yeniden değerlendirme ve bastırma gibi stratejiler, sporda en sık kullanılan duygu düzenleme yolları arasında yer almaktadır. Yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı olumsuz bir durumu farklı bir bakış açısıyla ele almasına dayanırken, bastırma, duygusal tepkilerin dışı vurumunun baskılanmasını içermektedir. Bu stratejilerin kullanımı, sporcuların müsabaka sırasında sergiledikleri davranışlar ve performans düzeyleri ile doğrudan ilişkilendirilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2009). Bu doğrultuda sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin çok yönlü liderlik yönelimleri ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği; özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin liderlik düzeyi yüksek sporcularda daha etkin biçimde kullanıldığı rapor edilmiştir (Bayrakdaroğlu ve diğerleri, 2022).

Duyguların sportif performans üzerindeki etkisi, bireyin inançları ve kendine yönelik algılarıyla da yakından bağlantılıdır. Sürekli olarak kendisini yetersiz gören, başarabileceğine yönelik inancı zayıflayan ve kontrol algısı zedelenen sporcularda olumsuz duygu durumlarının daha yoğun yaşandığı bildirilmektedir. Bu psikolojik yapı, sporcunun performansına doğrudan yansyarak başarının önünde önemli bir engel oluşturabilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2009). Sporcuların zorlayıcı müsabaka anlarında dikkatlerini olumsuz uyarıcılardan uzaklaştırmaları, nefes egzersizleri uygulamaları, zihinsel

odaklanma çalışmaları yapmaları ve kısa süreli ritüeller geliştirmeleri duygu düzenleme sürecine katkı sunmaktadır (Cohn, 1990).

Yapılan araştırmalar, olumlu duygu durumlarının bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın yüksek düzeyde yaşanan olumsuz duygular sırasında bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerinin her durumda etkili sonuçlar üretmediği bildirilmektedir. Sporcuların kimi zaman yaşadıkları olumsuz anıları hatırlamak istememeleri nedeniyle değerlendirme süreçlerinde çekingen davrandıkları ve bunun da araştırma sonuçlarına yansıdığı ifade edilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2012).

Sporda Duygu Düzenleme

Sporda duygu düzenleme, antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergilenen hareketlerin niteliği, takım içi iletişimin sürdürülebilirliği ve sakatlanma riskinin azaltılması açısından işlevsel bir psikolojik beceri alanı kapsamında değerlendirilmektedir. Spor psikolojisi alanında duygu düzenleme, performansın sürekliliğini destekleyen temel psikolojik yeterlilikler arasında ele alınmaktadır (Ağca, 2019). Literatür incelendiğinde, uzun yıllar boyunca stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına odaklanıldığı, son dönem çalışmalarda ise bilişsel duygu düzenleme kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi yönünde artan bir ilgi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin psikolojik uyum süreçleri üzerindeki belirleyici rolü çok sayıda araştırma bulgusuyla ortaya konulmaktadır.

Yurt içi ve yurt dışı literatürde yer alan çalışmalar, olumsuz olarak sınıflandırılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sorunlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejileri ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu rapor edilmektedir (Zlomke ve Hahn, 2010). Benzer biçimde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu belirtileri ile güçlü biçimde ilişkilendiği belirlenmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalar da kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin öfke, stres ve depresyon düzeyleri üzerinde artırıcı etki oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Martin ve Dahlen, 2005).

Duygu düzenleme becerilerinin sosyal davranışlar üzerinde de düzenleyici bir rol üstlendiği görülmektedir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha yoğun kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha dengeli ve uyumlu davranışlar sergiledikleri yönünde bulgular elde edilmiştir (Eisenberg ve Fabes,

1992). Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığının farklılaştığı, kadın bireylerin ruminasyonu daha sık kullandığı, erkek bireylerin ise olumlu yeniden değerlendirme ve dışsallaştırma temelli stratejilere daha fazla yöneldiği rapor edilmektedir (Zengin, 2019).

Erken yaş grupları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda ise duygu düzenleme becerilerine yönelik verilen eğitimlerin çocukların akademik başarıları, sosyal ilişkileri ve davranışsal uyum düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Izard ve diğerleri, 2001). Aile tutumları ile akademik başarı arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerilerinin anlamlı bir aracı role sahip olduğu yönünde bulgular da literatürde yer almaktadır (Hill ve Craft, 2003).

Sporda Stres ve Duygu Düzenleme

Bilindiği üzere sporda stres, sporcuların performanslarını, psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve ruhsal dengelerini doğrudan etkileyen temel değişkenlerden birisidir. Antrenman yükü, müsabaka baskısı, başarı beklentisi, seyirci tepkileri ve sosyal çevreden kaynaklanan talepler sporcular üzerinde yoğun stres oluşturabilmektedir. Bu stres, uygun biçimde yönetilemediği durumlarda kaygı düzeyinde artışa, dikkat ve odaklanma süreçlerinde bozulmalara ve performans istikrarında düşüşe yol açmaktadır.

Eğitim sektöründe beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine sağladıkları katkılar nedeniyle önemli bir konumda bulunmaktadır (Adiloğulları ve Gencay, 2016). Benzer biçimde spor ortamında antrenörler de sporcuların hem performans gelişimleri hem de stres düzeylerinin şekillenmesinde belirleyici bir role sahip bulunmaktadır. Antrenörlerin iletişim tarzı, beklenti düzeyi ve sporcuya yönelik tutumları, sporcuların stres algılarını doğrudan etkileyebilmektedir.

Stresin sportif performans üzerindeki etkisi, sporcunun bu uyarılara verdiği bilişsel ve duygusal tepkiler doğrultusunda şekillenmektedir. Bu noktada duygu düzenleme becerileri, stresin psikolojik ve davranışsal sonuçlarını belirleyen temel mekanizmalardan biri konumunda yer almaktadır. Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duygusal tepkileri fark etmesi, değerlendirmesi ve işlevsel stratejiler yoluyla yönetmesi olarak tanımlanmakta, bu beceri sayesinde sporcular stres kaynaklı olumsuz duygusal tepkileri kontrol altında tutabilmektedir (Gross, 1998; Lazarus, 2000).

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme stratejilerinin stres düzeyi ve performans arasındaki ilişkide düzenleyici bir işlev üstlendiğini görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının artması, müsabaka

kaygısının azalmasına ve zihinsel dayanıklılığın güçlenmesine katkılar sunmaktadır. Buna karşılık felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejilerin stres düzeyini yükselttiği ve performans üzerinde baskılayıcı etki oluşturduğu da araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla stresin performans üzerindeki olumsuz etkisinin zayıfladığını göstermektedir. Uphill, Lane ve Jones (2012) tarafından yürütülen çalışmada, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan sporcuların yüksek baskı koşulları altında daha dengeli performans sergiledikleri belirlenmiştir. Benzer biçimde Nicholls, Polman ve Levy (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, etkili duygu düzenleme becerilerinin sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılığı artırdığı saptanmıştır.

SONUÇ

Spor ortamında sporcular, performans beklentisi, rekabet baskısı, yoğun antrenmanlar, sakatlanma riski ve seyirci tepkileri nedeniyle yoğun stres yaşayabilmektedir. Bu stres çoğu zaman doğrudan fark edilmemekte, ancak sporcunun dikkatini, motivasyonunu ve performansını zamanla olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Stresin kontrol altına alınamadığı durumlarda kaygı artışı, performans düşüşü ve spordan uzaklaşma gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada duygu düzenleme becerileri, sporcunun stresle başa çıkmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Spor ortamında yaşanan olumsuz durumlar karşısında duygularını sağlıklı biçimde yönetebilen sporcuların stres düzeyleri daha dengeli olmakta ve performans sürekliliği korunabilmektedir. Buna karşılık duygularını etkili biçimde düzenleyemeyen sporcularda stresin performans üzerindeki olumsuz etkileri daha belirgin görülmektedir.

Kaynakça

- Adiloğulları, G. ve Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 7-21.
- Ağca, G. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Olası Etkileri* Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Amasya.
- Akyol, G. (2025). The Effect of Step-Aerobic Participation on Exercise Motivation, Coping with Stress, and Happiness Levels: A Quasi-Experimental Study. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 7(2), 147-162.
- Aldao, A. ve S. Nolen-Hoeksema (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour Research and Therapy*, Vol 48, 974-983.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- Cohn, D. A. (1990). *Childmother Attachment Ofkar Sixyear Olds and Social Competence at School*. UK:Child Development.
- Demireğen, Z. ve Kılınç, T. Ş. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Donnelly, P. ve Hall, M. A. (2006). Sport and development: A review of research and literature. *Sport in Society*, 9(2), 141-156.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eisenberg, N. ve R. A. Fabes (1992). *Emotion and Its Regulation in Early Development*: San Francisco: Jossey-Bass
- Erkilic, T. O., Ulutas, Z. H. ve Erkilic, A. O. (2023). The effect of hawthorn tea supplementation on different performance parameters of adolescent athletes. *Res. J. Biol. Sci*, 18, 1-7.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M. ve Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Göksel, A. ve Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2): 315-343.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M. ve Adiloğulları, İ. (2018). Pro-sosyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 127-140.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. Vol 3, No 2, 271-299.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Hill, N. E. ve Craft, S. A. (2003). Parent-school involvement and school performance: Mediated pathways among socioeconomically comparable African American and Euro-American families. *Journal of educational psychology*, 95(1), 74.
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B. ve Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological science*, 12(1), 18-23.
- İpek, L. (2025). *Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres durumlarına etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Karacaoğlu, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: üst duygu, duygu durum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, O. (2019). *Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Mbiydzennyuy, N. E. ve Qulu, L. A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamicpituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic brain disease*, 1-24
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. ve Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102.
- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özen-Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özgider, C. ve Akgün, O. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeyleri üzerine bir incelenme. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 24-35.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2): 133-137.
- Sevilir, E. (2025). *Depremden etkilenen sporcuların depresyon stresi ile baş etme stratejileri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Şahin, G. Buzlu S. (2017). Araştırma Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkisinde Algılanan Stresin Aracı Rolü. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 20(2), 122-136.
- Şahin, Z. (2021). *Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Şirin, Y. E., Olca, G., ve Bahçivan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Tingaz, E. O. ve Ekiz, M. A. (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Sporda Psikolojik Dayanıklılık ve Motivasyon*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Uphill, M. A., Lane, A. M. ve Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J. ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 162-194.
- Vallerand, R. J. ve C. M. Blanchard (2000). *The Study of Emotion in Sport and Exercise: Historical, definitional, and Conceptual Perspectives*. USA: Human Kinetics.
- Yıldız, K. ve Polat, E. (2020). Futbolda Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği ile Futbolda Medya Stres Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonu İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 146- 156.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zlomke, K. ve K. Hahn (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations To Worry. *Personality and individual differences*, Vol 48, No 4, 408-413