



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume: 21 Issue: 4 Year: 2024

The moderating role of emotion regulation in the relationship between stress and performance in amateur athletes

Amatör sporcularda stres ve performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolü¹

**Oğuzhan Demirhan²
Serdar Solmaz³**

Abstract

The aim of this study is to examine the stress, emotion regulation and performance levels of amateur athletes. In this study, which was conducted based on quantitative research methods, the relational screening model was preferred among general screening model approaches. A total of 292 amateur athletes, 161 male (%55.1) and 131 female (%44.9) selected by convenience sampling method, participated in the research. The data collection tools were a personal information form, a single-item "Personal Performance Scale", the 7-item "Stress" sub-dimension of the "Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)" with 21 items and three sub-dimensions developed by Brown et al. (1997) and the 10-item "Emotion Regulation Scale" developed by Gross and John (2003). Online survey method was used to collect the data. The obtained data were analyzed using the SPSS 26 package program. Descriptive statistics, path analysis, correlation analysis and slope analysis were used to analyze the data. As a result of the analyses, it was

Özet

Bu çalışmanın amacı amatör sporcuların stres, duygu düzenleme ve performans düzeylerinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemleri temeline dayandırılarak yapılmış bu çalışmada genel tarama modeli yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 161 erkek (%55,1) ve 131 kadın (%44,9) olmak üzere toplam 292 amatör sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, tek ifadeli "Kişisel Performans Ölçeği", Brown vd. (1997) tarafından geliştirilen, 21 ifade ve üç alt boyutlu "Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS-21)"nin 7 ifadeli "Stres" alt boyutu ile Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen, 10 ifadeli "Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında online anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistikler, yol analizi, korelasyon analizi ve eğim analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda stresin performans

¹ Bu çalışma ERPA 2023 kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Arş. Gör. Dr, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, oguzhan.demirhan@batman.edu.tr

³ Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serdar.solmaz@batman.edu.tr

³ Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serdar.solmaz@batman.edu.tr
³ Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-4678-9604>



determined that stress has a significant negative effect on performance, emotion regulation has a significant positive effect on performance, and emotion regulation has a regulatory effect on the effect of stress on performance.

Keywords: Performance, Stress, Emotion Regulation.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

üzerindeki negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu, duygu düzenlemenin performans üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu ve stresin performans üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin düzenleyici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Performans, Stres, Duygu Düzenleme.

1. Giriş

Spor kavramı içerisinde, sporcuların performanslarını ve dolayısıyla başarılarını etkileyen çeşitli fizyolojik ve psikolojik unsurlar bulunmaktadır (Lochbaum vd, 2022). Sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik faktörler arasında duygusal tepkiler de yer almaktadır. Bu duygusal tepkiler arasında en bilinenlerden biri de strestir. Stres, sporcuların performansını etkileyen önemli bir duygu durumudur (Gould ve Udry, 1994). Stres; algılanan zorluklara veya tehditlere karşı verilen karmaşık psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir (Selye, 2013). Stres, duygusal, fiziksel ve davranışsal semptomlar da dahil olmak üzere çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir (Cohen vd, 2007).

Spor, fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren bir etkinlik olduğundan, sporcuların mental durumlarını ve dolayısıyla başarılarını doğrudan etkileyebilir (Hassmen vd, 2000). Stres, antrenman veya yarışma sırasında ortaya çıkan performans kayıplarına neden olabileceği gibi, bazı sporcular için motivasyon kaynağı da olabilir (Hardly, 1992). Yüksek düzeyde stres, kaygı ve dikkat dağınıklığına yol açarak fiziksel performansı olumsuz etkileyebilirken; doğru yönetildiğinde stres, sporcuları daha iyi bir performansa yönlendirebilir (Jones ve Hardy, 1990). Bu bağlamda, stres yönetimi teknikleri ve psikolojik dayanıklılık geliştirme yöntemleri, sporcuların hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma anlarında performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Sporcuların stres yönetim teknikleri, meditasyon, nefes egzersizleri ve zihinsel hazırlık yöntemleri gibi stratejileri içerebilir. Bu tekniklerle sporcular, stresle başa çıkmayı öğrenerek, en iyi performanslarını sergileme fırsatını elde edebilirler (Weinberg ve Gould, 2023). Stres ile sporcu performansı arasındaki bu dinamik ilişki, spor psikolojisi bakımından oldukça önemlidir ve sporcuların performanslarını artırmak için dikkate alınması gereken bir konudur.

Sporcuların sergiledikleri performansın yüksek seviyelere ulaşmasını sağlamanın temel yollarından biri de stresle mücadele etmektir (Davis, 1991). Stresle mücadele edebilme konusunda etkin olarak kullanılan yöntemler arasında yer alan duygu düzenleme; “Kişilerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman yaşadıklarını, nasıl deneyimledikleri ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler” şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duygular, hayatın her alanında olduğu gibi sporda da etkilidir. Örneğin, kaygı düzeyi yüksek bir sporcu performansını optimum seviyede sergileyemeyebilir (Kahya ve Küçükbiş, 2022).

Sporcular, müsabaka veya antrenman sırasında, pozitif ya da negatif birçok duyguyu tecrübe edebilirler. Bir hata yapılması, sayı kazanılması veya kaybedilmesi, takım arkadaşı veya antrenörle yaşanan bir anlaşmazlık ya da seyircinin tepkisi gibi durumlar, sporcularda hızlı duygu değişimlerine yol açabilir. Bununla yanında antrenman ya da müsabaka, genellikle sporcunun duygularından bağımsız olarak devam eder. Bu bağlamda duygu düzenleme, sporcu performansının devamlılığı için kritik bir öneme sahiptir (Tingaz ve Ekiz, 2021). İçsel duygu süreçlerinin spor performansını etkileyebileceği ve performansta duygu düzenlemenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Sporcular, oyunda duygularını kendi hedefleri doğrultusunda ayarlarlar. Duygusal düzenleme oyundan önce ve sonra, oyun devam ederken veya herhangi bir yaralanma veya tedavi meydana geldiğinde etkilidir (Uphill vd, 2009).

Sporcularda oluşan stres, çeşitli duygu düzenleme yöntemleri ile giderilerek sporcu performansı optimum seviyelere çıkarılabilir. Örneğin; bir basketbol oyuncusu, önemli bir serbest atış yapmadan önce derin nefes alarak ve zihninde sakin bir ortam hayal ederek stresini azaltır. Bu duygu düzenleme uygulaması, oyuncunun stresini düşürür ve atışa daha iyi odaklanmasını sağlar (Pineau vd, 2014). Yine bir futbol takımında, bir oyuncu önemli bir maçta beklenmedik bir hata yapabilir ve hayal kırıklığına uğrayabilir. Takım arkadaşları, onu destekleyerek konuşur ve moral verir. Bu sosyal destek, oyuncunun olumsuz duygularını yönetmesine ve yeniden odaklanmasına yardımcı olur (Tenenbaum ve Eklund, 2020). Bu bağlamda yüksek düzeyde strese sahip sporcuların, düşük performans sergilemelerinin önüne geçmek için çeşitli duygu düzenleme teknikleri kullanılarak stres seviyelerinin optimum düzeye indirgenip, sergileyecekleri performansı artırabilecekleri ifade edilebilir.

Yapılan literatür taraması sonucunda stresin performans ile olan ilişkisini ortaya koymaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalar optimum düzeydeki stresin performansı olumlu olarak etkilediği (Arnold vd.,2017; Fletcher vd., 2012; Öztemiz, 2005; Aydın vd, 2011), yüksek düzeydeki stresin ise performans üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Turner vd, 2020; Neil vd, 2011; Nippert ve Smith, 2008; Doron ve Martinent, 2021). Duygu düzenlemenin performans üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalar, çeşitli duygu düzenleme teknikleri (nefes egzersizleri, farkındalık vs.) kullanan sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fakat stresin performans ile olan ilişkisinde duygu düzenlemenin düzenleyici etkisinin olup olmadığını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışma stres ile performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünün belirlenmesi bakımından önem arz etmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı amatör sporcularda stres ile performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolünün olup olmadığını ortaya koymaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemleri temeline dayandırılarak yapılmış bu çalışmada genel tarama modeli yaklaşımlarından ilişkiyel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2009).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya katılan 289 öğrenci sporcudan, 131'i Kadın sporcu (%44,9) ve 161'i ise Erkek sporcu (55.1%)'dur. Katılımcıların tamamı 18-38 yaş aralığında (Ort=20,31, Ss=3.10) yer almaktadır. Katılımcılardan 71 sporcu basketbol branşında (%24,3), 103 kişi futbol branşında (%35,3), 70 kişi voleybol branşında (%24,3), 48 kişi hentbol branşında (%16,4) faaliyet göstermektedir. Tüm veriler Google Formlar aracılığı ile çevrimiçi olarak toplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Yönelik Betimsel İstatistikler

	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	161	%55,1
	Kadın	131	%44,9
Yaş	18-24 Yaş	271	%92,8
	25 Ve Üzeri	21	%7,2
	Ortalama (Yaş)	20.31 (SD = 3.10)	
Eğitim Durumu	Lise	97	%33,2
	Üniversite	195	%66,8
Branş	Basketbol	71	%24,3
	Futbol	103	%35,3
	Hentbol	48	%16,4
	Voleybol	70	%24,3

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcılara yaş, cinsiyet, branş ve eğitim durumuna yönelik sorular yöneltilmiştir.

Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21): Ölçek Brown vd., (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Özer vd., (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4' lü Likert tipinde (0= bana hiç uygun değil, 3= Bana tamamen uygun) 21 maddelik üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada sadece stres alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin stres alt boyutunun Cronbach's alpha değeri .90 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği: Duygu düzenleme ölçeği Gross ve John, (2003) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert tipinde (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) ve 10 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha değeri .94 olarak bulunmuştur.

Performans Ölçeği: Katılımcıların algılanan performansını ölçmek için tamamen katılımcılar tarafından değerlendirilmesi yapılan tek soruluk performans ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara son antrenmanda performanslarını nasıl değerlendirdikleri sorusu sorulmuş ve 1= çok kötü, 10= çok iyi şeklinde 10' lu Likert ölçeği uygulanmıştır.

2.4. Veri Analizi

Çalışmada değişkenlerin incelenmesi ve güvenirlik analizleri için SPSS programlarından yararlanılmıştır (IBM Corp., 2019). Verilerin tek değişkenli normalliği sağlayıp sağlamadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Tüm değişkenlerde basıklık ve çarpıklık değeri ± 1.5 değerleri arasında olduğu ve tek değişkenli normalliği karşıladığı belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012).

3. Bulgular

Tablo 2. Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Değerleri

Ölçekler	Ort.	S.H.	Basıklık	Çarpıklık	1	2	3
1)Stres	1.09	0.82	-.462	.635	1.		
2)Duygu Düzenleme	4.76	1.47	.235	-.893	-.59**	1.	
3)Performans	6.58	2.43	-.686	-.474	-.48**	.38**	1.

Not: ** p < 0.01, * p < 0.05, Ort. = Ortalama, S.H. = Standart Hata, CR = Bileşik Güvenirlik, AVE = Ortalama Açıklanan Varyans.

Tablo 2 incelendiğinde stres ile duygu düzenleme ($r=-.59$) ve performans arasında ($r=-.48$) orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygu düzenleme ve performans arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.38$).

Düzenleyicilik Testi

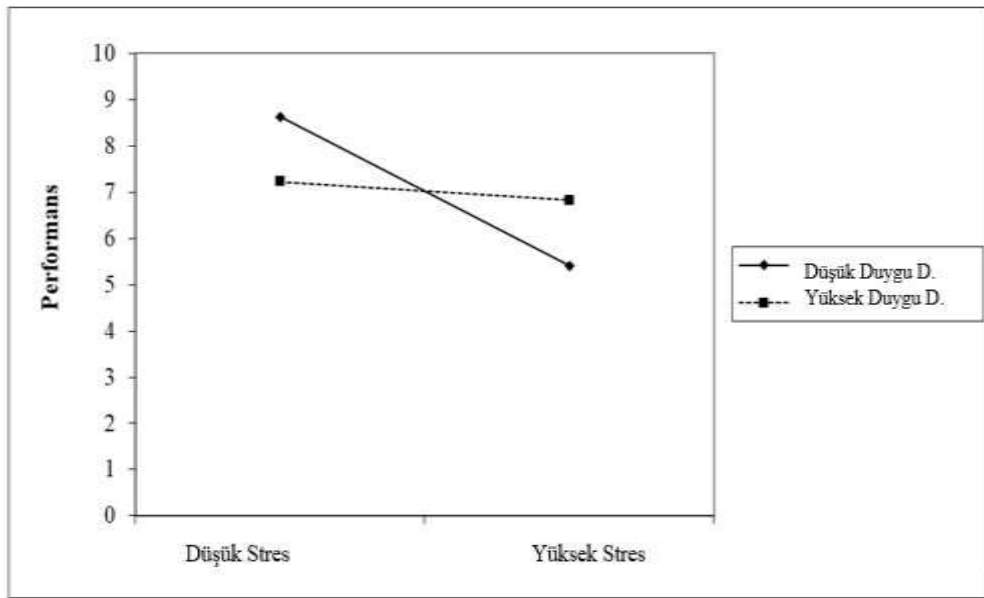
Araştırmada stres değişkeninin bağımsız, performans değişkeninin bağımlı olduğu duygu düzenlemenin ise düzenleyici değişken olduğu model oluşturulmuştur. Oluşturulan bu model doğrultusunda yol analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 3. Düzenleyici Analiz Bulguları

Değişkenler	β	%95 CI		S. H.	t-değeri	P(> z)
		LL	UL			
Direkt Etki						
Stres → Performans	-.39**	-.520	-.270	.064	-6.21	.00
Duygu D. → Performans	.14**	.024	.274	.064	2.33	.02
Düzenleyici Etki						
Stres X Duygu D. → Performans	.29**	.209	.371	.041	7.02	.00
Düşük Duygu Düzenleme	-.66**	-.790	-.520	.040	4.03	.00
Yüksek Duygu Düzenleme	-0.07	-0.22	0.66	.040	1.02	.05

** p < 0.01, * p < 0.05, S. H.= Standart Hata, Standardize Edilmiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Yapılan eğim analizi sonucunda düzenleyici değişkenin etkileri Şekil 1 de gösterilmiştir. Düzenleyici etkinin detayları incelendiğinde, duygu düzenlemenin düşük olduğunda ($b=-.66$, $p<.001$, [%95 GA:-0.79, -0.52]) stresin performans üzerindeki etkisinin arttığı görülmüştür. Duygu düzenlemenin yüksek olduğunda ise stres ve performans arasındaki ilişki anlamsız hale gelmektedir ($b=-0.07$, $p>.05$, [%95 CI:-0.22, 0.66]). Dolayısı ile duygu düzenleme düştüğünde stres ve performans arasındaki ilişki anlamlı iken duygu düzenlemenin arttığında iki değişken arasındaki ilişki anlamsız hale gelmektedir.



Şekil 1. Duygu Düzenlemenin Düzenleyici Etkisinin Grafiksel Gösterimi

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada amatör olarak spor yapan sporcuların stres, duygu düzenleme ve performansları arasındaki ilişkileri incelemek ve stres düzeyleri ile sergiledikleri performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığı araştırılmıştır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda stresin performans üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Farklı zamanlarda yapılan çalışmalarda stresin performans üzerindeki etkileri farklılık göstermekle birlikte genellikle stresin performans üzerinde negatif etkilerine yönelik sonuçlar bulunmuştur (Arnold vd.,2017; Arnold ve Fletcher, 2021; Fletcher vd., 2012; Öztemiz, 2005; Aydın vd, 2011). Elde edilen sonuçlar bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Örneğin Güllü ve Yıldız (2019) tarafından hakemler üzerine yapılan çalışmada, yüksek stres sahibi hakemlerin maç yönetme performansları düşük iken, optimum stres seviyesine sahip hakemlerin maç yönetme performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun aksine bazı çalışmaların sonuçları optimum seviyedeki stresin, sporcuların performansını üzerinde pozitif etkilerinin olduğunu göstermektedir (Justice vd, 2004; Jamieson vd, 2018; Crum, vd, 2013). Stresin optimum düzeyde olması, performans etkinliklerinin gerçekleştirilmesi ve başarıya ulaşılmasında artırıcı bir etkiye sahip olabilir. Bu uygun stres düzeyi her sporcu için özeldir, sporcu motive eder ve performansına doğrudan etki eder. Pozitif ve yüksek performans ile ilişkili olan stres östres (iyi/olumlu/yapıcı stres) olarak isimlendirilir. Yüksek derecedeki stres veya kötü yönetilmiş stres ise sağlık üzerinde negatif etkiye neden olabilir, performansın düşmesine ve sporcuların hatalı karar almaya sebep olabilir, bu stres türü ise distres (üzüntü/sıkıntı/endişe) olarak adlandırılır (Donuk ve Güllü, 2018). Yapılan bu çalışmanın sonuçları, farklı zamanlarda elde edilen çeşitli örneklem gruplarında benzer bulgular göstermektedir. Ancak, bu çalışmanın örneklem grubu açısından değerlendirildiğinde, amatör sporcuların deneyim ve tecrübe bakımından eksik ve genç olmaları dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal baskıların (aile, arkadaşlar veya toplum) artmasına neden

olmaktadır. Sonuç olarak, sporcuların daha yoğun ve şiddetli stresle karşılaşması, performanslarında düşüş yaşanma olasılığını artırmaktadır (Bali, 2015; Simbolon, 2020).

Elde edilen sonuçlar, duygu düzenlemenin, performans üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme ve performans arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda, duygularının farkında olan ve bu duyguları kabul etmeleri sağlanan sporcuların duygu farkındalıkları ve duygularına yönelik dikkatleri arttığında, spor performanslarında artışın bulunduğu tespit edilmiştir (Gooding ve Gardner, 2009; Öpöz, T, 2017; Jones, 2012; Altıntaş ve diğ, 2013). Wagstaff (2014) tarafından 20 atlet ile gerçekleştirilen çalışmada, atletlere antrenman öncesinde izletilen üzücü bir videonun atletlerin performansları üzerinde negatif bir etki bıraktığına dair sonuçlara ulaşılmıştır. Duyguları negatif anlamda düzenlenen sporcuların performanslarında gözle görülür bir azalmanın olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak çalışma bulguları, amatör olarak spor yapan sporcuların stres düzeyleri ile sergiledikleri performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, sporcuların olumsuz duygusal tepkilerini yönetme yeteneklerinin hem stres seviyelerini azaltma hem de performanslarını iyileştirme açısından büyük önem taşıdığını göstermektedir (Wang ve Saudino, 2011; Myruski vd, 2020; Da Costa Dutra ve diğ, 2023; Balk vd, 2013) Literatürdeki çalışmalar, stresin sporcuların performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu etkinin özellikle yoğun rekabet dönemlerinde daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır (Koca ve Yıldız, 2018). Ancak, etkili duygu düzenleme stratejilerinin uygulanması, bu olumsuz etkilerin hafifletilmesine ve stresin sporcu üzerinde yarattığı baskının azaltılmasına yardımcı olabilir (Naragon-Gainey, 2017). Örneğin, duyguları yeniden değerlendirme, bilinçli farkındalık (mindfulness) gibi stratejilerin kullanımı, sporcuların duygusal dengesini korumasına ve zihinsel dayanıklılığını artırmasına katkı sağlayabilir (Tingaz vd, 2022). Bu bulgular, spor psikolojisi müdahalelerinin, sporcuların duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik programlarla zenginleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu tür müdahaleler (Örneğin mindfulness teknikleri veya bilişsel yeniden yapılandırma, meditasyon) sporcuların strese daha etkin başa çıkmalarını sağlayarak hem bireysel refahı hem de uzun vadeli performans sürdürülebilirliğini destekleyebilir (Bernier vd, 2009; Garland vd, 2009 Baltzell ve Akhtar, 2014).

5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma, sadece amatör sporcularla sınırlıdır ve sonuçların profesyonel sporcular için geçerliliği sorgulanabilir. Ayrıca, verilerin yalnızca anket yöntemiyle toplanması, katılımcıların yanıtlarında önyargılara yol açabilir ve bu da bulguların doğruluğunu etkileyebilir. Araştırmanın kesitsel tasarımı, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini tam olarak belirlemeye olanak tanımamaktadır; dolayısıyla, gelecekteki çalışmaların daha uzun vadeli ve deneysel tasarımlar kullanarak yapılması önerilmektedir. Elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme ve sporcu performansı literatürüne katkı sağlamak ve gelecekteki araştırmalara duygu düzenleme stratejilerinin daha detaylı şekilde farklı örneklem gruplarında çalışmalar yaparak desteklenebilir. Ayrıca, özellikle profesyonel spor branşlarında yapılacak çalışmalarda antrenörlerin farkındalığını artırmaya yönelik nitel araştırmalar gerçekleştirilerek alana farklı bakış açıları sunabilirler.

Kaynakça

- Altıntaş, A., Kelecek, S., ve Aşçı, F.H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4, 14-21.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). "Stressors, hassles, and adversities" in *Stress, well-being, and performance in sport*. eds. R. Arnold and D. Fletcher (New York: Routledge), 31-62.
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organizational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *J. Sports Sci.* 35, 694-703.
- Aydın, A., Üçüncü, K., & Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-399.

- Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 408-418.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320-333.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79-89.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716.
- Da Costa Dutra, S. C., Oriol Granado, X., Paéz-Rovira, D., Díaz, V., Carrasco-Dajer, C., & Izquierdo, A. (2023). Emotion Regulation Strategies in Educational, Work and Sport Contexts: An Approach in Five Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6865.
- Davis, J. O. (1991). Sports injuries and stress management: An opportunity for research. *The sport psychologist*, 5(2), 175-182.
- Eldeleklioglu, J., & Eroglu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Wagstaff, C. R. D. (2012). Performers' responses to stressors encountered in sport organisations. *Journal of Sports Sciences*, 30(open in a new window), 349-358.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.
- Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, pre-shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 303.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 478-485.
- Gross, J. J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Güllü, S., & Yıldız, S. M. (2019). Stres kaynaklarının futbol hakemlerinin performansına etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British medical bulletin*, 48(3), 615-629.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A Population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- IBM Corp. (2019). *IBM SPSS Statistics for Windows*, Version 26.0. In 2019.
- Jamieson, J. P., Hangen, E. J., Lee, H. Y., & Yeager, D. S. (2018). Capitalizing on appraisal processes to improve affective responses to social stress. *Emotion Review*, 10(1), 30-39.
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 154-172.
- Justice, C., Safety, P., & Abuse, S. (2004). Support RAND. *J Gen Intern Med*, 19, 127-135.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Koca, S., Yıldız, S.M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.
- Myruski S., Denefrio S., & Dennis-Tiwary, T. A. (2020) Stress and emotion regulation: the dynamic fit model. *The Oxford Handbook of Stress and Mental Health*, pp 414–434.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological bulletin*, 143(4), 384-427.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 271-288.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sport performance. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 1004-1033.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. *In Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 222-239).
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazî Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Güvendi, B. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Uphill, M. A., Mc Carthy, P. J. & Jones, M. V. (2009). *Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practical application*. London: Routledge.
- Vallerand, R. J. & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (s. 3–37). Human Kinetics.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95-103.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(2), 78-91.
- Simbolon, M., Berliana, B., Mulyana, M., Hamzah, A., & Sartika, D. (2020). The Relationship Among Organizational Stressor, Social Support, and Sports Performance on Athletes Achievements. *In 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 152-156).
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Turner, M. J., Jones, M. V., Whittaker, A. C., Laborde, S., Williams, S., Meijen, C., & Tamminen, K. A. (2020). Adaptation to psychological stress in sport. *Frontiers in psychology*, 11, 2199.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470.
- Nippert, A. H., & Smith, A. M. (2008). Psychologic stress related to injury and impact on sport performance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 19(2), 399-418.
- Doron, J., & Martinent, G. (2021). Dealing with elite sport competition demands: an exploration of the dynamic relationships between stress appraisal, coping, emotion, and performance during fencing matches. *Cognition and Emotion*, 35(7), 1365-1381.

- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, 17(2), 1-22.
- Kahya, S. ve Küçükibiş, H. F. (2022). Sporda Kaygı Düzeyi ile Optimal Performans Duygu Durumu Üzerine Bir Çalışma A Work On Optimal Performance Emotional State And Level Anxiety In Sports. *Journal of Interdisciplinary Educational Research*, 6(12), 113-124.

Extended English Summary

Within the sports phenomenon, there are many physiological and psychological factors that affect the performance and therefore the success of athletes (Lochbaum, 2022). One of the most well-known of these emotional reactions is stress. Stress is a complex psychological and physiological response to perceived difficulties or threats (Selye, 2013). One of the main ways for athletes to achieve high levels of performance is to combat stress (Davis, 1991). Emotion regulation, which is among the methods used effectively in combating stress, is defined as "the processes that affect what emotions people have, when they experience these emotions, how they experience and express them" (Gross, 1998). Emotion regulation is of critical importance for the continuity of athlete performance (Tingaz & Ekiz, 2021). Emotional regulation is effective before and after the game, while the game is in progress, or when any injury or treatment occurs (Uphill et al, 2009). Stress in athletes can be eliminated with various emotion regulation methods and athlete performance can be increased to optimum levels. For example; a basketball player reduces his stress by taking a deep breath and imagining a calm environment in his mind before making an important free throw. This emotion regulation practice reduces the player's stress and allows him to focus better on the shot (Pineau et al, 2014). In this study, the relational screening model was preferred from the general screening model approaches (Karasar, 2009). Of the 289 student athletes who participated in the study, 131 were female athletes (44.9%) and 161 were male athletes (55.1%). All participants were between the ages of 18-38 (M=20.31, SD=3.10). All data were collected online via Google Forms. As the Data Collection Tool, the 7-item stress sub-dimension of the 21-item Depression Anxiety and Stress Scale, developed by Brown et al. (1997), and whose Turkish validity and reliability were confirmed by Özer et al. (2017), and the 10-item Emotion Regulation Scale, developed by Gross and John (2003), and whose Turkish validity and reliability were confirmed by Eldeleklioğlu and Eroğlu (2015), and the single-question performance scale were used. SPSS programs were used to examine the variables and conduct reliability analyses in the study (IBM Corp., 2019).

In order to determine whether the data provided univariate normality, kurtosis and skewness values were calculated. It was determined that the kurtosis and skewness values were between ± 1.5 in all variables and that they met univariate normality (Tabachnick & Fidell, 2012). As a result of the analyzes performed, a moderate level, negative and significant relationship was found between stress and emotion regulation ($r=-.59$) and performance ($r=-.48$). A moderate level, positive and significant relationship was found between emotion regulation and performance ($r=.38$). In the study, a model was created in which the stress variable was independent, the performance variable was dependent and emotion regulation was the moderator variable. Path analysis was performed in line with this model. When the details of the regulatory effect are examined, it is seen that the effect of stress on performance increases when emotion regulation is low ($b=-.66$, $p<.001$, [95% CI:-0.79, -0.52]) and medium ($b=-.36$, $p<.001$, [95% CI:-0.48, -0.25]). When emotion regulation is high, the relationship between stress and performance becomes insignificant ($b =-0.07$, $p>.05$, [95% CI:-0.22, 0.66]). Therefore, when emotion regulation decreases, the relationship between stress and performance is significant, while when emotion regulation increases, the relationship between the two variables becomes insignificant.

This study aims to examine the relationships between stress, emotion regulation and performance of amateur athletes and to investigate whether emotion regulation has a regulatory effect on the relationship between stress levels and their performance. As a result of the analyses

performed, it was determined that stress has a negative and significant effect on performance. Although the effects of stress on performance vary in studies conducted at different times, results have generally been found regarding the negative effects of stress on performance (Arnold et al., 2017; Arnold and Fletcher, 2021; Fletcher et al., 2012). The results obtained show that emotion regulation has a positive and significant effect on performance. In studies conducted to reveal the relationship between emotion regulation and performance, it has been determined that when individuals who notice and accept their emotions increase their emotional awareness and attention to their emotions, there is an increase in their sports performance (Gooding and Gardner, 2009; Öpöz, T, 2017; Jones, 2012; Altıntaş et al., 2013).

Finally, the study findings reveal that emotion regulation plays a moderating role in the relationship between stress levels and performance of amateur athletes. This result shows that athletes' ability to manage their negative emotional reactions is of great importance in terms of both reducing stress levels and improving their performance (Wang and Saudino, 2011; Myruski et al., 2020; Da Costa Dutra et al., 2023; Balk et al., 2013). Studies in the literature reveal that stress can have negative effects on athletes' performance and that this effect is especially pronounced during intense competitive periods (Koca and Yıldız, 2018). However, the implementation of effective emotion regulation strategies can help alleviate these negative effects and reduce the pressure that stress creates on the athlete (Naragon-Gainey, 2017). This study is limited to amateur athletes only, and the validity of the results for professional athletes is questionable. In addition, the collection of data only through a survey method may lead to biases in participants' responses, which may affect the accuracy of the findings. The cross-sectional design of the study does not allow for a complete determination of cause-effect relationships between variables; therefore, it is recommended that future studies be conducted using longer-term and experimental designs. The results obtained contribute to the literature on emotion regulation and athlete performance and can be supported by conducting more detailed studies on emotion regulation strategies in different sample groups in future studies. In addition, qualitative studies aimed at increasing the awareness of coaches, especially in professional sports branches, can provide different perspectives to the field.