



Sporda Duygu Düzenleme ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Zarife TAŞTAN¹ 

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.306	Araştırma Makalesi/Research Article	
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
16.06.2025	21.08.2025	31.08.2025

Özet

Bu çalışma, sporcuların duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Spor ortamlarının yüksek duygusal yoğunluk ve stres barındırması, duygu düzenleme becerilerinin sporcu sağlığı ve psikolojik toparlanma açısından önemini artırmaktadır. Araştırma, ilişkisel araştırma modeliyle yürütülmüş olup, İstanbul ilinde aktif olarak spor yapan 17-25 yaş arası 408 lisanslı sporcudan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilmiştir. Çalışmada Duygu Düzenleme Ölçeği ile Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği kullanılarak toplanan veriler doğrultusunda, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik toparlanmayı anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığını, bastırma stratejisinin ise negatif yönde yordadığını göstermiştir. Cinsiyet, spor branşı, spor yılı gibi demografik değişkenler ile psikolojik toparlanma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, duygusal zorlanma ve psikolojik destek alma değişkenleri ile anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme stratejilerinin sporcu sağlığı ve iyilik hali üzerindeki kritik rolünü vurgulamakta ve önemli ipuçları sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme, psikolojik toparlanma, sporcu psikolojisi

An Examination of the Relationship Between Emotion Regulation and Psychological Recovery in Sports

Abstract

This study aims to examine the predictive role of athletes' emotion regulation strategies, specifically cognitive reappraisal and suppression, on psychological recovery. The high emotional intensity and stress inherent in sports environments increase the importance of emotion regulation skills for athlete health and psychological recovery. The research was conducted using a correlational research design, with data collected from 408 licensed athletes aged 17-25 who actively engage in sports in Istanbul. Participants were selected through criterion sampling, a type of purposive sampling method. Data were gathered using the Emotion Regulation Scale for Athletes and Sport Psychological Recovery Scale. Independent samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and multiple linear regression analyses were applied to the data. Findings revealed that cognitive reappraisal significantly and positively predicted psychological recovery, whereas suppression negatively predicted it. Significant differences in psychological recovery levels were found with respect to certain demographic variables such as gender, type of sport, and years of sports experience, while no significant differences were observed for emotional strain and psychological support variables. These results highlight the critical role of emotion regulation strategies in athlete health and well-being.

Keywords: Athlete psychology, cognitive reappraisal, emotion regulation, psychological recovery, suppression

GİRİŞ

Sporcular, kariyerlerinin zirvesine ulaşmak ve uluslararası turnuvalarda başarı elde etmek gibi hedefler doğrultusunda yoğun bir çaba sarf etmektedir. Ancak, bu hedeflere ulaşma sürecinde yalnızca fiziksel performans değil, performans öncesinde ve sonrasında yaşanan duygusal süreçlerin etkin şekilde yönetilmesi de kritik bir öneme sahiptir. Sporcular, müsabaka ve antrenman dönemlerinde kaygı, hayal kırıklığı, öfke, memnuniyet gibi birçok duyguyu yaşamaktadır. Bu duyguların yönetilememesi, performansın düşmesine ve iyilik hâlinin bozulmasına yol açabilmektedir (Martinent vd., 2015). Bu nedenle, sporcularda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, sadece duygusal denge açısından değil, aynı zamanda performansın sürdürülebilirliği ve başarı için de önemlidir.

Duygusal düzenlemeye ilişkin çeşitli modeller bulunmakla birlikte, en bilinenlerinden biri Gross' un (1998) geliştirdiği modeldir. Bu model, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki temel strateji kullanımına dikkat çekmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme; belirli bir durumun yarattığı etkiye bağlı olarak bilişsel düzeyde değişiklik yapabilme kapasitesi, bastırma ise duygusal tepkinin engellenmesidir (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme, kaygı ve stres durumlarının azalmasını kolaylaştıran, sporcunun stresli durumlarla başa çıkmasına imkân tanıyan, bir stratejidir (Oriol vd, 2014). Bastırma stratejisi ise, bireyin duygusal tepkisini engelleyip gizlemesi nedeniyle daha fazla stres ve kaygı yaratır (Gross & John, 2003). Spor bağlamında bu stratejilerin etkili şekilde kullanılmasının performansı artırdığı öne sürülmektedir (Anuar vd., 2017).

Duygu düzenlemenin yanı sıra psikolojik toparlanma da sporcunun performansını belirleyen temel psikolojik ve fizyolojik süreçler üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Sporda başarı sağlanabilmesi ve sürdürülebilmesi için, sporcunun yarışma baskılarının psikolojik sonuçlarını yönetebilme becerisine sahip olması gerekmektedir. Performansın sürdürülebilmesi açısından psikolojik toparlanma yoğun fiziksel ve zihinsel taleplerle karşı karşıya kalan sporcular için kritik öneme sahiptir (Kellmann & Kallus, 2001; Kaygusuz & Karagözoğlu, 2023). Sporda psikolojik toparlanma, yalnızca performans düşüşlerini telafi etmeye yönelik kısa süreli bir dinlenme süreci değil, aynı zamanda bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal bütünlüğünü yeniden kurmaya yönelik çok boyutlu bir iyileşme sürecidir. (Beckmann & Kellmann, 2004). Bu süreç, sporcuların yoğun antrenman yükleri, müsabaka baskıları ve bireysel yaşamlarındaki stres faktörlerine karşı geliştirdikleri başa çıkma mekanizmalarını, zihinsel yenilenme stratejilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını kapsamaktadır (Beckmann & Kellmann, 2004; Kellmann vd., 2018).

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme ile psikolojik toparlanma değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Marušič ve arkadaşları (2020) duygu düzenleme becerisi yüksek olan sporcuların, toparlanma sürecinde duygu dalgalanmalarıyla daha etkili baş edebildiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Kara ve arkadaşlarının (2025) sporcularda zihinsel yorgunluk farkındalığının psikolojik toparlanma süreçleri üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılık rolünü inceledikleri araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik toparlanmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, etkili bilişsel yeniden değerlendirmeni psikolojik toparlanmayı kolaylaştırıcı rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca Oriol ve arkadaşları (2014) çalışmalarında maçlarda olumsuz

sonuçlar karşısında yaşanan duygular ve bu duygulara bağlı olarak kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin farklılık gösterme durumlarını incelemişlerdir. Sporcularda yoğun duygusal yaşantıların ardından hızlı ve etkili bir psikolojik toparlanmanın sağlanabilmesinin, ancak etkili duygu düzenleme stratejileriyle mümkün olabileceği dikkate alındığında bu çalışmanın alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın, psikolojik toparlanma üzerindeki yordayıcı rollerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada bilişsel yeniden değerlendirmenin, toparlanmayı olumlu yönde; bastırma stratejisinin ise olumsuz yönde yordayacağı öngörülmektedir. Bu doğrultuda, duygu düzenleme alt boyutlarının psikolojik toparlanma üzerinde anlamlı etkileri test edilmiştir. Elde edilecek bulgular, spor ortamlarında performans sonrası duygusal iyilik halinin korunmasında duygu düzenlemenin işlevselliğini ortaya koyacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, 17-25 yaş aralığındaki sporcularda duygu düzenlemenin psikolojik toparlanmayı yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik modellerdir (Erkuş, 2021).

Araştırma Grubu

Araştırmaya İstanbul ilinde aktif olarak spor yapan 17-25 yaş arası toplam 408 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle; aktif sporcu, 17-25 yaş aralığında olma ve lisanslı sporcu olma ölçütlerine göre seçilmiştir. Sporculara ait demografik bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.Sporculara ait demografik bulgular

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	181	44.4
	Erkek	227	55.6
Spor branşı	Bireysel	234	57.4
	Takım	174	42.6
Spor yılı	1-3 yıl	153	37.5
	4-7 yıl	141	34.6
	8 yıl ve sonrası	114	27.9
Duygusal anlamda kendinizi zorlanmış hissettiğiniz durumlar yaşadınız mı?	Evet	180	44.1
	Hayır	228	55.9
Bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?	Evet	160	39.2
	Hayır	248	60.8
Toplam		408	100

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada yer alan katılımcıların demografik ve spora ilişkin temel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, spor branşı, spor yılı, duygusal zorlanma, psikolojik destek alma değişkenleri yer almıştır. Duygusal zorlanma değişkeni için katılımcının son 6 ay içerisinde spora bağlı olarak stres, kaygı, öfke, tükenmişlik gibi

duygular yaşama durumu ölçülmüştür. Bu değişken, “Son 6 ay içerisinde spor yaşamınıza bağlı olarak duygusal anlamda kendinizi zorlanmış hissettiğiniz durumlar yaşadınız mı?” şeklinde sorulmuş ve “Evet/Hayır” şeklinde yanıtlanmıştır. Psikolojik destek alma değişkeni için katılımcının şimdiye kadar herhangi bir uzmandan (spor psikoloğu, klinik psikolog, rehber öğretmen vb.) psikolojik destek alma durumu sorulmuştur. “Bugüne kadar bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?” sorusu “Evet/Hayır” şeklinde yanıtlanmıştır.

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği (SDDÖ): Sporcuların duygularını düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla Tingaz ve Altun-Ekiz (2021) tarafından sporculara uyarlanan Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Ölçeği Tingaz ve Altun-Ekiz (2021) tarafından sporcular için uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçek, 7’li Likert tipi derecelendirme ile (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) yanıtlanmaktadır. Bilişsel Yeniden Değerlendirme (4 madde) ve Bastırma (4 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçek, toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kuramsal alt yapısından dolayı iki alt boyut toplanarak kullanılmamaktadır, her boyut kendi içinde değerlendirilmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .73 olarak raporlanmıştır. Çalışmamızda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .72, bastırma için .70 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ): Sporcuların en son katıldığı müsabaka ya da zorlayıcılık içeren bir antrenmandan sonra psikolojik toparlanma düzeyini ölçmek amacıyla Kaygusuz ve Karagözoğlu (2023) tarafından geliştirilen Sporda Psikolojik Toparlanma Ölçeği (SPTÖ) uygulanmıştır. Ölçek, spora özgü bağlamda psikolojik toparlanmayı değerlendirmek için belirlenen toplam 20 maddeden oluşmakta ve 10’lu Likert tipi bir derecelendirme ile (1=Hiç uygun değil, 10=Tamamen uygun) yanıtlanmaktadır. Ölçek; Zihinsel Toparlanma (3 madde), Canlılık ve Enerji (7 madde), Psikolojik Kopma (3 madde), İyiye Dönüş (7 madde) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken 1, 3, 5, 7, 9, 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam yapı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94, alt boyutlara ait katsayılar ise .80 ile .88 arasında değişmektedir. Çalışmamızda toplam yapı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92, alt boyutlara ait katsayılar ise zihinsel toparlanma alt boyutu için .85, canlılık ve enerji alt boyutu için .91, psikolojik kopma alt boyutu için .70, iyiye dönüş alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması/İşlem Yolu

Araştırmanın örneklemini oluşturan lisanslı sporculara ulaşmak amacıyla, İstanbul’da faaliyet gösteren spor kulüplerinde aktif olarak spor yaşamını sürdüren bireylere ulaşılmıştır. Veri toplama sürecinde öncelikle ilgili spor kulüplerinin yönetici ve antrenörleriyle iletişime geçilmiş, araştırmanın amacı, kapsamı ve etik ilkeler doğrultusunda bilgilendirme yapılmıştır. Kurum onayları alındıktan sonra, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanarak, kulüpler bünyesindeki uygun yaş aralığında ki (17-25 yaş) lisanslı sporculara çevrim içi anket formu ulaştırılmıştır. Hazırlanan anket formu, kulüp yöneticileri ve antrenörler aracılığıyla sporculara mobil cihazlar üzerinden iletilmiştir. Anket formunun ilk kısmında, katılımcı onamı alınmasını sağlayan açık rıza formu yer almış, ardından demografik bilgi formu ve

ölçekler sunulmuştur. Veri toplama sürecinde tüm katılımcılardan araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair beyan alınmıştır.

Verilerin Analizi

Analiz öncesinde veri seti düzenlenmiş, eksik veya hatalı girişler tespit edilerek aykırı değerler ayıklanmıştır. Normallik varsayımı kapsamında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde olması ve bu katsayıların standart hataya oranlarının ± 1.96 aralığında yer alması kriteri birlikte değerlendirilerek normal dağılım varsayımı incelenmiştir (Büyüköztürk, 2022). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve analiz ön koşulları sağlandıktan sonra, veri analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, 17-25 yaş aralığında lisanslı olarak aktif spor yapan 408 sporcudan elde edilen veriler doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma düzeylerinin psikolojik toparlanma üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Ayrıca, psikolojik toparlanma puanlarının cinsiyet, spor branşı, spor yılı, duygusal olarak zorlanma ve psikolojik destek alma gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişki Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2. Duygusal düzenleme değişkeni alt boyutları ile psikolojik toparlanma değişkenleri arasındaki pearson korelasyon katsayıları

Değişkenler	$\bar{X}$	SS.	1	2	3
Psikolojik Toparlanma (1)	56.19	6.14	-		
Bastırma (2)	5.22	.97	-.22*	-	
Bilişsel Yeniden Değerlendirme (3)	5.09	1.03	.37*	-.03*	-

* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme ile psikolojik toparlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .37, p < .05$). Bu bulgu, bilişsel yeniden değerlendirme düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik toparlanma düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Öte yandan, bastırma ile psikolojik toparlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.22, p < .05$). Bu sonuç, duygusal bastırma düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik toparlanma düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutlarının (bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme) psikolojik toparlanma üzerinde yordayıcılığına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 3’ te verilmiştir.

Tablo 3. Çoklu doğrusal regresyon sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata B	Standart B	t	p
Sabit	50.72	1.99		25.54	.00*
Bastırma	-1.38	.26	-.23	-5.21	.00*
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	2.39	.28	.38	8.45	.00*

$R = .44; F_{(2,405)} = 48.05; R^2 = .19; p = .00; *p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde duygu düzenlemenin bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarının psikolojik toparlanma üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu $F(2, 405)=48.05$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme birlikte psikolojik toparlanmanın toplam varyansının % 19 unu açıklamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ($\beta=.38$, $p<.05$) psikolojik toparlanmanın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Bastırma değişkeni ise psikolojik toparlanmayı negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.23$, $p<.05$).

Cinsiyete göre sporcuların bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik toparlanma puanlarının incelenmesi amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t-testi analizine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları ve psikolojik toparlanma düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS.	t	p	Cohen's d
Psikolojik Toparlanma	Kadın	181	57.01	6.66	2.44	0.02*	0.24
	Erkek	227	55.53	5.62			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Kadın	181	5.21	0.99	-0.21	0.84	-0.02
	Erkek	227	5.23	0.96			
Bastırma	Kadın	181	5.19	0.99	1.64	0.02*	0.16
	Erkek	227	5.02	1.07			

* $p<.05$

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik toparlanma puanları açısından kadın sporcuların ($\bar{X}=57.01$) erkek sporculara ($\bar{X}=55.53$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur ($t(406)=2.44$, $p=.02$, $d=0.24$). Bu etki büyüklüğü, Cohen’in (1988) sınıflandırmasına göre küçük düzeydedir. Bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında ise kadın ($\bar{X}=5.21$) ve erkek ($\bar{X}=5.23$) sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; $t(406)=-0.21$, $p=.834$ $d=-0.02$. Bastırma puanlarında ise kadın sporcuların $\bar{X}=5.19$ erkek sporculardan ($\bar{X}=5.02$) anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($t(406)=1.64$, $p=.02$, $d=0.16$). Bu fark da küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Spor branşına göre sporcuların bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik toparlanma puanlarının incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları ve psikolojik toparlanma düzeylerinin spor branşına göre incelenmesi

Değişkenler	Spor Branşı	n	$\bar{X}$	SS.	t	p	Cohen's d
Psikolojik Toparlanma	Bireysel	234	57.05	5.99	3.34	.00*	0.34
	Takım	174	55.02	6.15			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bireysel	234	5.22	.97	-.03	.98	-0.00
	Takım	174	5.22	.97			
Bastırma	Bireysel	234	5.06	.99	-.65	.52	-0.07
	Takım	174	5.13	1.10			

* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik toparlanma puanları açısından bireysel spor yapan sporcuların ($\bar{X}=57.05$), takım sporcularına ($\bar{X}=55.02$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur ($t(406)=3.34$, $p=.00$, $d=0.34$). Cohen’in (1988) sınıflamasına göre bu fark, küçük ile orta düzey arasında bir etki büyüklüğüne sahiptir. Bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında bireysel ($\bar{X}=5.22$) ve takım sporcuları ($\bar{X}=5.22$)

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(406)=-0.03$, $p=.98$, $d=-0.00$). Bastırma puanlarında da bireysel ($\bar{X}=5.06$) ve takım sporcuları ($\bar{X}=5.13$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(406)=-0.65$, $p=.52$, $d=-0.07$).

Duygusal zorlanma durumuna göre sporcuların bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik toparlanma puanlarının incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları ve psikolojik toparlanma düzeylerinin duygusal zorlanma yaşama durumuna göre incelenmesi

Değişkenler	Duygusal Zorlanma	n	$\bar{X}$	SS.	t	p	Cohen's d
Psikolojik Toparlanma	Evet	180	56.05	5.89	-.42	.68	-0.04
	Hayır	228	56.30	6.35			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Evet	180	5.26	.95	.79	.43	0.08
	Hayır	228	5.18	.99			
Bastırma	Evet	180	5.19	1.01	1.70	.09	0.17
	Hayır	228	5.01	1.06			

* $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde duygusal zorlanma yaşadığını belirten sporcuların psikolojik toparlanma puanlarının ($\bar{X}=56.05$), zorlanma yaşamadığını belirtenlere ($\bar{X}=56.30$) göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($t(406)=-0.415$, $p=.68$, $d=-0.04$). Bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinde de duygusal zorlanma yaşayan ($\bar{X}=5.26$) ve yaşamayan ($\bar{X}=5.18$) sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(406)=0.791$, $p=.43$, $d=0.08$). Bastırma stratejisinde bakımından duygusal zorlanma yaşayan sporcular ($\bar{X}=5.19$), yaşamayanlara ($\bar{X}=5.01$) göre daha yüksek puanlar almış olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(406)=1.70$, $p=.09$, $d=0.17$).

Psikolojik destek alma durumuna göre sporcuların bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik toparlanma puanlarının incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları ve psikolojik toparlanma düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre incelenmesi

Değişkenler	Psikolojik Destek	n	$\bar{X}$	SS.	t	p	Cohen's d
Psikolojik Toparlanma	Evet	160	56.08	6.14	-.29	.77	-0.03
	Hayır	248	56.26	6.15			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Evet	160	5.24	.95	.32	.75	0.03
	Hayır	248	5.20	.98			
Bastırma	Evet	160	5.08	1.11	-.14	.89	-0.01
	Hayır	248	5.10	.99			

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların daha önce profesyonel psikolojik destek (spor psikoloğu, klinik psikolog, rehber öğretmen vb.) alıp almama durumuna göre psikolojik toparlanma, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanları incelenmiştir. Psikolojik destek aldığını belirten sporcuların ($\bar{X}=56.08$) ve almayan sporcuların ($\bar{X}=56.26$) psikolojik toparlanma puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($t(406)=-0.29$, $p=.77$, $d=-0.03$). Bilişsel yeniden değerlendirme puanları açısından da psikolojik destek alan ($\bar{X}=5.24$) ve almayan ($\bar{X}=5.20$) sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(406)=0.32$, $p=.75$, $d=0.03$). Bastırma stratejisi açısından ise psikolojik

destek alan sporcuların ($\bar{X}=5.08$) ve almayan sporcuların ($\bar{X}=5.10$) puanları benzer düzeyde olup fark anlamlı değildir ($t(406)=-0.14$, $p=.89$, $d=-0.01$). Bu sonuçlar, psikolojik destek alma durumunun incelenen üç değişken (psikolojik toparlanma, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma) üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sporcuların duygu düzenleme alt boyutları (bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme) ve psikolojik toparlanma ortalamaları arasında spor yılına göre anlamlı bir fark olup olmadığına yanıt aramak için yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8’ de verilmiştir.

Tablo 8. Spor yılına göre psikolojik toparlanma, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarının ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Anlamlı fark
Psikolojik Toparlanma	Gruplar arası	304.08	2	152.04	4.09	.02*	.02	A>B
	Gruplar içi	15047.22	405	37.15				
	Toplam	15351.30	407					
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Gruplar arası	12.38	2	6.19	6.76	.00*	.03	A>B
	Gruplar içi	370.80	405	.92				
	Toplam	383.18	407					
Bastırma	Gruplar arası	1.076	2	.54	.50	.61	.00	
	Gruplar içi	438.60	405	1.08				
	Toplam	439.68	407					

A:8 yıl ve sonrası; B: 4-7 yıl; * $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik toparlanma puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(2, 405)=4.09$, $p=.020$, $\eta^2=.02$). Bu etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-hoc Scheffé testi sonucunda 8 yıl ve üzeri spor yapanların psikolojik toparlanma düzeylerinin, 4-7 yıl arasında spor yapanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($F(2, 405)=6.76$, $p=.001$, $\eta^2=.032$). Bu bulgu, küçük ile orta arasında bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Post-hoc Scheffé analiz sonuçlarına göre, 8 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme puanları, 4-7 yıl grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bastırma puanlarında ise spor yılına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 405)=0.50$, $p=.61$, $\eta^2=.002$). Bu bulgu, bastırma stratejisinin kullanımının spor yılı süresine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın psikolojik toparlanma üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyet, spor yılı, duygusal zorlanma durumu, psikolojik destek alma ve spor yılı gibi değişkenlere göre değerlendirilmiştir.

Bulgular bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik toparlanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik toparlanmayı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, bilişsel yeniden değerlendirmenin, sporcunun olumsuz duygusal deneyimlerini yeniden anlamlandırarak daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sporcuların bilişsel yeniden değerlendirmeyi

daha sık kullanmalarının, dikkatlerini müsabakaya odaklama kapasitelerini artırdığını ve buna bağlı olarak öz güvenlerini geliştirdiğini göstermektedir (Molina vd., 2018). Gross (1998), bilişsel yeniden değerlendirmenin, duygusal süreçleri erken aşamalarda yönlendirerek psikolojik iyilik halini güçlendirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik toparlanma süreçlerini kolaylaştırdığı, bunun da stresle baş etme ve anksiyete gibi duygusal baskılara karşı direnç geliştirme konusunda önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Gross & John, 2003; Aldao vd., 2010; Robazza vd., 2023). Benzer şekilde, Quan ve arkadaşları (2025), sporcularda bilişsel yeniden değerlendirmenin algılanan stresin azaltılmasında ve psikolojik adaptasyonun desteklenmesinde aracı bir rol üstlendiğini belirtmiştir.

Çalışmanın bir başka bulgusu, bastırmanın stratejisinin psikolojik toparlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ve psikolojik toparlanma üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Gross ve John (2003), bastırmanın, duygusal deneyimleri dışa vurma yerine bastırma yönünde bir strateji olduğunu ve bu stratejinin, uzun vadede stresin birikmesine ve psikolojik bozulmalara yol açabileceğini belirtmişlerdir. Özellikle, duyguların bastırılması, sporcuların duygusal yoğunluğu azaltma kapasitesini zayıflatarak bilişsel kaygı semptomlarını tetiklemektedir (Molina vd., 2018). Moore ve arkadaşları (2008) da bastırmanın duygusal sağlığı olumsuz etkilediğini ve bu stratejinin uzun vadede psikolojik toparlanmayı engelleyebileceğini bildirmiştir. Bu bulgu, bastırmanın, özellikle sporcuların toparlanma süreçlerini engelleyen bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Psikolojik toparlanmayı güçlendirmek isteyen sporcularda bastırma gibi stratejiler yerine bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha işlevsel stratejilerin benimsenmesinin teşvik edilmesi gerektiği sonucuna varılabilir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, kadın sporcuların psikolojik toparlanma düzeylerinin erkek sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, kadınların duygusal farkındalıklarının ve duygusal ifadeye açıklıklarının daha yüksek olmasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Literatürde bulgumuzu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Tamres ve arkadaşları (2002), kadınların stresli yaşam olaylarında sosyal destek arama ve duygularını ifade etme eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu da kadın sporcuların psikolojik toparlanma süreçlerini daha etkili biçimde yönetmelerini sağlayabilir. Ayrıca Nolen-Hoeksema (2012), kadınların duygusal süreçlere daha çok odaklanmalarının, bazı düzenleyici stratejileri daha etkili kullanmalarını sağladığını ileri sürmektedir. Bastırma düzeyinin kadın sporcularda erkeklere göre daha yüksek bulunması ise bazı çalışmalarda kadınların olumsuz duygularını bastırma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu öne süren bulgularla örtüşmektedir (Millán-Sánchez vd., 2023). Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda ise cinsiyete dayalı anlamlı bir farkın bulunmaması bulgusu, Fernández-Berrocal ve Extremera'nın (2006) duygusal zekâ bileşenlerinin bazı yönlerinin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebildiğine ilişkin bulgusuyla da örtüşmektedir. Zhao ve arkadaşları (2023) öz bildirim yoluyla üniversite öğrencilerinde bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanma sıklığını inceledikleri çalışmalarında benzer şekilde bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmada cinsiyete göre fark olmadığını belirtmiştir.

Çalışmamızın bir başka bulgusu olarak, bireysel spor yapanların psikolojik toparlanma düzeylerinin takım sporcularına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olması, bireysel sporların doğası gereği sporcuların içsel düzenleme becerilerini daha yoğun biçimde kullanmalarını gerektirmesiyle açıklanabilir. Molina ve arkadaşları (2018) da benzer şekilde, bireysel sporcuların daha fazla duygu düzenleme stratejisi kullandığını belirtmiştir. Bireysel sporlarda başarı ve başarısızlık sorumluluğunun bireyin kendisine ait olması nedeniyle, bu sporcuların psikolojik olarak daha dayanıklı olabileceği belirtilebilir (Gould vd., 2002). Sporcuların bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma düzeylerinde anlamlı fark bulunmaması, bu stratejilerin sadece branşa değil bireysel farklılıklara da bağlı olarak geliştiğini düşündürmektedir (Aldao vd., 2010). Ayrıca Lazarus (2000), duygusal tepkilerin belirleyicilerinin yalnızca çevresel faktörler değil, aynı zamanda bireylerin birey-çevre ilişkisine yüklediği anlam olduğunu vurgulayarak bu durumu desteklemektedir.

Sporcuların spora bağlı duygusal zorlanma hissedip hissetmeme durumu psikolojik toparlanma, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma üzerinde anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bu durum duygu düzenleme stratejilerinin durumdan çok bireysel eğilimlere bağlı olması ve duygusal zorlanmanın kişinin algısal düzeyde tanımladığı öznel bir deneyim olması olarak açıklanabilir (John & Gross, 2004). Ayrıca, sporcuların kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin etkilerinin psikolojik zorlanmanın varlığından çok, içinde bulundukları durumsal koşullar tarafından belirlendiği ve bağlama duyarlı olduğu ifade edilebilir (Troy vd., 2013). Bastırma puanlarında anlamlı fark olmasa da psikolojik zorlanma yaşayan sporcuların puanlarının yüksek olması, bastırmanın kısa vadeli bir savunma mekanizması olarak devreye girdiğini göstermektedir (Campbell-Sills vd., 2006). Bu durum, duygusal zorlanma yaşayan sporcuların olumsuz duygularla başa çıkmak için geçici stratejilere yönelme eğiliminde olduklarını düşündürülebilir.

Psikolojik destek alma durumunun psikolojik toparlanma, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, destek sürecinin niteliği, süresi, uzmanlık düzeyi ve bireyin bu desteği alma motivasyonu gibi birçok değişkenden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlığın etkinliğinin yalnızca müdahale değil, danışan-terapist ilişkisine ve bireyin aktif katılımına da bağlı olduğu belirtilebilir (Watson & Nesti, 2005). Destek almış olmanın destek sürecinin etkinliğini garantilemediği söylenebilir.

Spor yılı açısından elde edilen bulgular, 8 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan sporcuların hem psikolojik toparlanma hem de bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, deneyimle birlikte gelişen başa çıkma becerilerinin bir göstergesi olabilir. Alanyazın incelendiğinde sporcularda bilişsel yeniden değerlendirmenin deneyim ile pozitif ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Robazza vd., 2023). Ayrıca Durand-Bush ve Salmela (2002), elit sporcularda yıllar içinde gelişen psikolojik becerilerin başarıyı desteklediğini belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, sporculuk deneyiminin artmasıyla birlikte duygu düzenleme süreçlerinin daha işlevsel hale geldiği belirtilmektedir (Robazza vd., 2023). Bastırma puanlarının spor yılına göre değişmemesi ise örneklemin erken yetişkinlik döneminde olması ve bu dönemde bastırma stratejisini kullanacak benzer durumlar ile karşılaşmaları ile açıklanabilir (John & Gross, 2004).

Sonuç olarak araştırma bulguları, sporcularda psikolojik toparlanmanın yalnızca fiziksel dinlenme ve iyileşmeye değil, aynı zamanda duygusal süreçlerin etkin yönetimine dayandığını göstermektedir. Özellikle bilişsel yeniden değerlendirmenin, sporcuların yaşadıkları stres ve baskı durumlarını yeniden anlamlandırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren bir kaynak işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Buna karşılık bastırma stratejisi, duyguların sağlıklı biçimde işlenmesini engelleyerek toparlanma kapasitesini zayıflatabilmektedir. Elde edilen sonuçlar, sporcularda sürdürülebilir performans ve iyilik hali için duygusal farkındalık, esnek başa çıkma becerileri geliştirilmesinin kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, cinsiyet, spor branşı ve deneyim yılı gibi değişkenlerin, psikolojik toparlanma süreçlerinde farklı ihtiyaç ve dinamiklerin dikkate alınması gerektiğini işaret etmesi, spor psikolojisi uygulamalarında bireyselleştirilmiş müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

Gelecek çalışmalarda, spor psikologları ve antrenörler tarafından, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel stratejilerin gelişimini destekleyen müdahale programları geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, bastırma gibi stratejilerin azaltılmasına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Cinsiyet, spor branşı ve deneyim yılı gibi bireysel farklılıklar dikkate alınarak kişiselleştirilmiş psikolojik toparlanma programları hazırlanması önerilmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik toparlanma üzerindeki etkilerinin farklı yaş grupları, spor branşları ve kültürel bağlamlarda incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. (2016). Emotion regulation predicts imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 254-269. <https://doi.org/10.1177/0276236616662200>
- Beckmann, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95(3), 1135-1153. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.3f.1135-1153>
- Büyüköztürk, Ş. (2022). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (29. Baskı). Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Eldeleklioğlu, J., ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Erkuş, A. (2021). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (7. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Fernández-Berrocá, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.

- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kara, M., Ogras, E. B., Talaghir, L. G., Iconomescu, T. M., & Gumus, H. (2025). Mental fatigue and return to well-being in athletes: Roles of cognitive reappraisal, gender, and alcohol consumption. *Frontiers in Psychology*, 16, 1569973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569973>
- Kaygusuz, Ş., & Karagözoğlu, C. (2023). Sporda psikolojik toparlanma ölçeği (SPTÖ) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 157-174. <https://doi.org/10.25307/jssr.1192861>
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). Recovery-stress questionnaire for athletes. In *The Recovery-Stress Questionnaires* (pp. 76-136). Routledge. <https://doi.org/10.1037/t55245-000>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 207-227.
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 188-205. <https://doi.org/10.1037/spy0000034>
- Marušič, J., Dolenc, P., & Šarabon, N. (2020). Psychological aspect of rehabilitation and return to sport following lower limb injuries. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 59-64. <https://doi.org/10.26773/mjssm.200902>
- Millán-Sánchez, A., Madinabeitia, I., de la Vega, R., Cárdenas, D., & Ureña, A. (2023). Effects of emotional regulation and impulsivity on sports performance: The mediating role of gender and competition level. *Frontiers in Psychology*, 14, 1164956. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164956>
- Molina, V., Oriol, X., & Mendoza, M. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(53), 191-204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Oriol, X., Filella, G., & Gomila, M. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
- Quan, G., Xiao, H., & Chen, Y. (2025). Exploring the mechanisms influencing psychological adaptation in athletes in high-risk sports: A moderated mediation model. *Scientific Reports*, 15, Article 2259. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86432-x>

- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal and expressive suppression in psychobiosocial experiences. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan*, 1(2), 30-44. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228-239. <https://doi.org/10.1080/10413200591010102>
- Zhao, X., Cai, Y., & Maes, J. H. R. (2023). Association between working memory updating ability and cognitive reappraisal: An investigation into a modulatory role of the individual's sex. *PsyCh Journal*, 12(2), 185-194. <https://doi.org/10.1002/pchj.628>

Katkı Oranı <i>Contribution Rate</i>	Katkıda Bulunanlar <i>Contributors</i>
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Zarife TAŞTAN
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Zarife TAŞTAN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Zarife TAŞTAN
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Zarife TAŞTAN
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Zarife TAŞTAN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Zarife TAŞTAN
Etik Kurul Beyanı/ <i>Statement of Ethics Committee</i>	
Bu araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi 24/03/2025 tarihli Etik Kurulunun 2025-3 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Istanbul Aydın University Ethics Committee numbered 2025/3.</i>	
Çatışma Beyanı/ <i>Statement of Conflict</i>	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ <i>Statement of Support and Acknowledgment</i>	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.