

E-Sporcularda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi

Görkem Mentemş¹

Özet

Spor performansı, yalnızca fiziksel uygunlukla değil, sporcuların psikolojik durumlarıyla da doğrudan ilişkilidir. Hem geleneksel sporlarda hem de e-sporcularda kaygı, stres ve performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Rekabetçi sporlarda bilişsel kaygı yaygın olup, performansı doğrudan etkileyebilir. Kaygı düzeyi, stresle başa çıkma stratejilerine ve gerilim seviyesine bağlı olarak değişir. Konsantrasyon, zihinsel hazırlık ve endişeden arınma gibi yöntemler, performans kaygısını azaltarak başarıyı artırabilir. E-sporcularda ise bireysel odaklanma ve sınırlı takım antrenmanları nedeniyle daha yüksek kaygı seviyeleri görülebilir. E-sporcular, bireysel yeteneklerine dayanarak rekabet ettiklerinden, kaygı düzeyleri geleneksel sporlardan daha fazla olabilir. Bu durum, bilişsel ve fiziksel işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Hem geleneksel sporcularda hem de e-sporcularda stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Stres yönetimi için gevşeme teknikleri, bilişsel-davranışsal stratejiler ve sosyal destek önerilmektedir. Gevşeme teknikleri, stresin fizyolojik etkilerini azaltabilirken, bilişsel-davranışsal stratejiler, sporcuların kaygıyı yönetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sosyal destek ve duygusal zekâ, stresle başa çıkmada önemli rol oynar. E-sporcularda, zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ ve sosyal destek gibi faktörler stres yönetimi için temel unsurlardır. Dayanıklılığın artırılması, bireysel farklılıklar ve stres faktörleri dikkate alınarak, çok disiplinli bir yaklaşım gerektirir.

1. Sporcular için Psikolojik Müdahaleler

Son yıllarda, sporcular için psikolojik müdahaleler, araştırma ve uygulama alanında hızla büyüyen bir konu olmuştur. Birçok kanıta dayalı yaklaşım, sporcuların mental sağlıklarını ve performanslarını desteklemede

1 Araştırma Görevlisi, Gümüşhane Üniversitesi, grkemmentes@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6661-9226>

etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma geleneksel spor veya modern spor olarak adlandırılan spor branşlarının yanı sıra yeni bir spor türü olan e-spor türünde performans veren e-sporcularında kendi spor türlerine uygun bir şekilde gerekli olan psikolojik yaklaşımlardan, özellikle kaygı, performans kaygısı ve stres konularından bahsetmektedir.

2. Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

2.1. Sporda Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

Spor kaygısı ile başa çıkmak, atletik performans ve iyilik hali için önemli bir etkidir. Kaygı, duygusal sıkıntıya karşı toleransı düşük bireylerde daha sık görülmektedir (French ve diğerleri, 2022). Ergenlerde kaygı ve zararlı düşünce hataları, stres düzeyini artırarak yüksek risk oluşturmaktadır (Harrison ve diğerleri, 2023). Sporcuların depresyon, kaygı ve stres düzeyleri yükseldiğinde, başarı motivasyonları düşmektedir (Afiq ve diğerleri, 2020). Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında müzik dinlemek ise olumsuz duyguları azaltarak kaygı, depresyon ve egzersiz kaynaklı ağrıların tedavisinde etkili olabilir (Kuan, 2023). Araştırmalar, psikolojik beceri eğitiminin (PST), sporcuların kaygıyı yönetmelerine ve genel psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilecek etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Ndakotsu, 2023; Vecenāne & Vazne, 2022; Saputra, 2022; Miçooğulları, 2016; Metan & Küçük, 2022). Bir diğer önemli bir strateji de, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) tekniklerinin kullanılmasıdır; bu tekniklerin, üniversite okuyan sporcular arasında kaygıyı azaltmada ve psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Ndakotsu, 2023). BDT tabanlı müdahaleler, sporcuların irrasyonel inançları tanımlamalarına ve sorgulamalarına, uyumlu başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine ve duygusal düzenlemeyi iyileştirmelerine yardımcı olur (Turner, 2016). Bir diğer önemli yaklaşım, otonomik eğitim tekniklerinin uygulanmasıdır; bu teknikler, sporcuların fiziksel antrenmanlarıyla paralel olarak mental dayanıklılık ve direnç gibi temel psikolojik beceriler geliştirmelerine yardımcı olabilir (Vecenāne ve Vazne, 2022). Bu entegre yaklaşım, sporcuların stresin olumsuz etkilerini aşmak ve en iyi performansı sergilemek için gerekli zihinsel becerilerle donatılmalarını sağlar (Vecenāne & Vazne, 2022; Miçooğulları, 2016). Görselleştirme ve imgeleme tekniklerinin de sporcular için faydalı olduğu gösterilmiştir. Örneğin, PETTLEP (Fiziksel, Çevre, Görev, Zamanlama, Öğrenme, Duygu, Perspektif) müdahalesinin, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirdiği, kaygı ve depresyonu azalttığı ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı bulunmuştur (Lu ve Xu, 2023; Lim ve O'Sullivan, 2016). Ayrıca, Mindfulness-Kabul-Bağlılık (MAC) yaklaşımı

gibi mindfulness temelli müdahalelerin, geleneksel psikolojik beceri eğitimi (PST) ile karşılaştırıldığında, kadın öğrenci sporcularının mental sağlıklarını ve spor performanslarını iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Gross ve ark., 2016). Anlatılan bu kaygı ile başa çıkma stratejilerinin, bireysel sporcuların ihtiyaçlarına ve gereksinimlerine göre de özelleştirilmesi önemlidir (Olmedilla ve ark., 2019; Hanrahan, 2015). Örneğin, fiziksel engeli olan sporcular, bazı tekniklerin, örneğin ilerleyici kas gevşetme gibi, modifikasyonlarına ihtiyaç duyabilirler (Hanrahan, 2015). Ayrıca, PST'nin zamanlaması ve genel antrenman sürecine entegrasyonu da çok önemlidir. Araştırmalar, PST'nin faydalarını en üst düzeye çıkarmak için hazırlık, yarışma ve geçiş aşamalarında uygulanması gerektiğini önermektedir (Hagan ve ark., 2017; Hashim ve Noor, 2020).

Spor kaygısıyla başa çıkmak için kapsamlı bir yaklaşım, CBT, otogenik eğitim, görselleştirme ve mindfulness temelli müdahaleler gibi kanıta dayalı psikolojik beceri eğitimi tekniklerinin bir kombinasyonunu içermelidir. Bu stratejiler, spor türlerinin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmeli ve psikolojik dayanıklılıklarını ve performanslarını artırmak amacıyla genel antrenman sürecine entegre edilmelidir (Sakallı, 2023; Schaal ve ark., 2011; Breslin ve ark., 2017; Sarkar ve Fletcher, 2014; Kim ve ark., 2021; Birrer ve Morgan, 2010; Gunasekaran ve ark., 2020; Putri ve Stephani, 2019; Edwards, 2019; Julvanichpong ve ark., 2022; Steyn ve ark., 2016; McCormack ve ark., 2018).

2.2. E-spor da Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

E-spor, video oyunlarının rekabetçi şekilde oynanması olarak tanımlanabilir. Son yıllarda hızla popülerlik kazanmıştır. Ancak, e-sporun yüksek baskı ortamı ve yoğun talepleri, oyuncular için önemli stres ve kaygı sorunlarına yol açabilir (Abbott ve ark., 2023). Bu zorlukları etkili bir şekilde yönetebilmek için, e-spor oyuncularının bir dizi başa çıkma stratejisi kullanmaları gerekmektedir. Araştırmalar, e-spor oyuncularının kullandığı birkaç ana başa çıkma stratejisini belirlemiştir. Smith ve ark. (2019), e-spor rekabetçilerini, bir dizi duygu odaklı (örneğin, nefes alma, gevşeme), problem odaklı (örneğin, takım içi iletişim, rol devri) ve yaklaşım odaklı (örneğin, takım halinde gidilen kamp ortamı) başa çıkma stratejileri uyguladıklarını incelemiştir. Ayrıca, müsabaka sırasında kaygı ile başa çıkmak amaçlı kendini geri çekme gibi kaçınma stratejileri, yaygın olarak e-sporcularda gözlemlenmiştir. (Smith ve ark., 2019). Pereira ve ark. (2023), e-spor oyuncularının, e-sporun zihinsel ve fiziksel sağlık risklerini en aza indirmek için bazı stratejiler önerdiğini bildirmiştir. Bu stratejiler arasında antrenman programlarının optimize edilmesi, yaşam tarzı alışkanlıklarının

iyileştirilmesi, e-spor dışında etkinliklere katılma, sosyal destek arama, tesis ve ekipmanların iyileştirilmesi ve özellikle zihinsel sağlık için klinik desteğe erişim bulunmaktadır. Bu bulgular, genellikle problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı yaklaşımlar olarak sınıflandırılan başa çıkma stratejileriyle uyumludur (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Problem odaklı başa çıkma stratejileri ise, aktif başa çıkma, planlama ve araçsal destek arama gibi, stres kaynağını doğrudan ele almayı amaçlar (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Duygu odaklı stratejiler, pozitif yeniden çerçeveleme, kabul etme ve duygusal destek arama gibi, stresle ilgili duygusal tepkiyi düzenlemek için kullanılır (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Kaçınma odaklı stratejilerden olan, kendi kendine dikkat dağıtma ve duygu boşalması, stres kaynağından veya stresle ilişkili duygulardan uzaklaşmayı içerir (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Dimunová ve ark., 2020; Desie ve ark., 2021; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Araştırmalar, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin genellikle daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu, kaçınma odaklı stratejilerin ise daha kötü zihinsel sağlık ve iyi olma haliyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Dimunová ve ark., 2020; Cerea ve ark., 2021; Schreuder ve ark., 2012; Tesfaw ve ark., 2022). Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol (2019), problem çözme, duygusal ifade ve sosyal destek aramanın üniversite öğrencilerinin öz yeterlikleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, buna karşın kaçınma stratejilerinin olumsuz bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. E-sporcuların kaçınma stratejilerini daha çok uyguladıklarının gözlemlenmesi, e-spor türünde sporcuların kaygı ile başa çıkma stratejileri hakkında bilinçli bir şekilde hareket etmediklerini göstermektedir. Ayrıca her spor branşında ve türünde olduğu gibi e-spor türünde de stresle başa çıkma stratejileri, stres kaynağının doğası, yaşadığı toplumun kültürü, sporcunun kişilik özelliklerine olarak değişebilir (Owokuhausa, 2023; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018).

E-spor türü, yüksek baskılı içeren rekabetçi ortam ile fiziksel ve zihinsel sağlık riskleri barındırmaktadır (Pereira ve ark., 2023; Pereira ve ark., 2023). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan dengeli bir yaklaşımın en etkili olacağı düşünülebilir. Etkili iletişim, takım olma ve zihinsel beceri eğitimi gibi stratejiler (Smith ve ark., 2019; Pereira ve ark., 2023; Abbott ve ark., 2023), e-spor oyuncularının sporlarının talepleriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilirken, gevşeme, farkındalık ve sosyal destek arama gibi teknikler (Smith ve ark., 2019; Pereira ve ark., 2023) duygusal

tepkilerin düzenlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, e-spor topluluğu ve organizasyonlarının, oyuncuların karşılaştıkları benzersiz zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için kapsamlı destek sistemlerinin geliştirilmesine öncelik vermesi önemlidir (Pereira ve ark., 2023; Pereira ve ark., 2023). Uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin kullanımını teşvik eden ve gerekli kaynakları sağlayan bir kültür oluşturarak, e-spor endüstrisi, sporcularının iyilik hallerini daha iyi destekleyebilir.

E-spor oyuncuları, son derece rekabetçi sporlarında içsel stres ve kaygıyı etkili bir şekilde yönetmek için bir dizi başa çıkma stratejisi kullanmalıdır. Problem odaklı, duygu odaklı ve yaklaşım odaklı stratejiler etkili olarak belirlenmişken, kaçınma odaklı başa çıkma genellikle daha kötü sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Kullanılan başa çıkma stratejileri, stres kaynağının doğasına ve bireysel faktörlere bağlı olarak değişebilir, ancak hem problemi hem de duygusal tepkiyi ele alan dengeli bir yaklaşım, e-spor oyuncuları için en faydalı olabilecek yaklaşımdır. E-spor topluluğu ve organizasyonlarının sürekli desteği, oyuncuların etkili başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmak için kritik öneme sahiptir.

3. Performans Kaygısı ile Başa Çıkma

3.1. Sporcularda Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemi

Spor branşlarında branşın gerektirdiği fiziksel uygunluğun sağlanmasının yanı sıra, sporcuların performansı, günlük beslenmeleri gibi birçok durumla bağlantılıdır (Acar ve ark., (2021). Sporcuların psikolojik durumları en önemli faktörlerden biridir. Sporcuların ruh hali, yarışma öncesi, sırası ve sonrasındaki performans üzerinde önemli bir rol oynar (Lazarus ve Launier, 1978). Sporcuların nasıl bir performans verecekleri ile ilgili düşünceleri onları kaygılı bir duruma getirebilir. Rekabetçi branşlarda bilişsel olarak kaygı durumları ortaya çıkabilir ve bu kaygı başa çıkma becerilerinin bu duruma etkisi vardır. Rekabetçi bilişsel kaygının, sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma yöntemlerini tahmin edebileceği söylenebilir (Kurimay, Pope-Rhodus ve Kondric, 2017). Kaygı ile başa çıkma stratejilerinin derecesi, gerilim derecesine bağlı olarak değişir. Kaplánová (2019), stresle başa çıkma yöntemlerinin, bir sporcu tarafından geliştirilen en az bir kaygı türüyle güçlü bir şekilde ilişkilendiğini söylemiştir. Zorluklarla başa çıkma, koçluk yeteneği, konsantrasyon, hedef belirleme, zihinsel hazırlık, baskı altında zirveye ulaşma ve endişe özgürlüğü gibi stratejilerin performans kaygısı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu söylenebilir. Bu durum, performans, kaygı yönetimi ve psikolojik iyi olma hali sonuçlarını etkiliyor gibi görünmektedir (Crocker, Tamminen, & Gaudreau, 2015).

Şenel ve Yıldız (2016) yaptıkları bir çalışmada, sporcunun hedefine olan bağlılığında performansı etkilediğinden bahsetmişlerdir. Ayrıca dua, ibadet gibi dini davranışların sporcuların duygusal durumlarını iyileştirmede destekleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Nugroho ve diğerleri, 2022). Bu duruma ters olarak Cosma ve ark. (2021) sporcuların başa çıkma becerilerinin, kaygı göstergelerini spor müsabakalarında ya da günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla yüzleşirken bir kenara koyabileceklerini belirtmişlerdir.

Performans kaygısıyla başa çıkma ile atletik performans arasındaki olumlu ilişki, önemli pratik çıkarımlar taşıyabilir, çünkü bir sporcunun başa çıkma öz-yeterliliğini artırmak, performans üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Feltz ve ark. (2008), bir sporcunun başa çıkma öz-yeterliliğini artırmak için bazı mükemmel fikirler sunmuşlardır, bunlar arasında başa çıkma stratejilerinin modellenmesi ve gösterilmesi yer almaktadır. Örneğin, sporcular stresli dönemlerde kendine güvenen davranışlar sergileyen sporcuların performanslarını gözlemleyebilirler. Rekabetçi performansa dayalı spor yapmanın sporcularda kaygı yaratma durumu devam etse de, başa çıkma öz-yeterliliği stratejileri öğretilen sporcular, bu tehditlerle başa çıkmak için daha donanımlı olduklarını hissedeceklerdir ve başa çıkma öz-yeterliliği ile kaygı arasındaki varsayılan ilişki nedeniyle daha az kaygı yaşayabilirler (Bandura, 1988). Ancak, başa çıkma öz-yeterliliği müdahalelerinin, Performans öncesi durum kaygısı ile ilişkili etkilerini test etmek için araştırma yapılması gerekmektedir.

Moritz ve arkadaşları (2000) ile Haney ve Long (1995) gibi araştırmacılar tarafından kaygı üzerine yapılan çalışmalar, başa çıkma öz-yeterliliğinin öz-yeterlilikten ayrı bir kavram olarak ele alınmasına rağmen (Chesney ve ark., 2006), mevcut bulgular ışığında hem başa çıkma öz-yeterliliğinin hem de öz-yeterliliğin, durumluk kaygı ve atletik performansla ilişkili bazı ortak öngörücü özelliklere sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

3.2. E-sporlarda Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemi

E-sporcular üzerindeki performans kaygısına baktığımızda ise geleneksel sporcularla benzer kaygıları taşıdığını görebiliriz ancak e-sporlarda takım ile antrenmanı beraber yapmak geleneksel spordaki gibi yoğun olmadığı için ve e-spor takımlarının geleneksel spordaki takımlara göre sezonda çok daha az müsabakaya çıktıkları için performans kaygıları daha çok yaşanabilir bir durumdur. Bu yüzden performans kaygısı, e-sporcuların karşılaştığı yaygın bir zorluktur. Ayrıca Bir sporcunun katıldığı spor türü, performans kaygısını deneyimleme biçimini de etkileyebilir. Örneğin, araştırmalar,

bireysel sporlarda yer alan sporcuların, takım tabanlı sporlarda yer alanlara göre daha yüksek kaygı seviyeleri yaşayabileceğini, bunun da artan özsunum kaygılarından kaynaklanabileceğini öne sürmektedir (Sultanov ve İsmailova, 2019; Ford ve ark., 2017). Ayrıca, cinsiyet farklılıkları da gözlemlenmiş, kadın sporcuların bazen erkek meslektaşlarına göre daha yüksek düzeyde yarış öncesi kaygı bildirdikleri belirtilmiştir (Sobirov ve ark., 2022; Martínez-Gallego ve ark., 2022). Bu çalışmalardan özetle e-spor takımlarının yılda ortalama 2 kere kadrosunu baştan sona yenilediğini düşünürsek e-sporcular takımdaşlık duygularından ziyade bireysel performansa daha çok önem verdikleri söylenebilir. Bu durum takım oyunları oynayan e-sporcuların, takım sporu yapan geleneksel sporculardan daha yüksek seviyelerde performans kaygısı taşıdıklarını gösterebilir. Ayrıca e-sporcular yoğun duygusal tepkiler uyandırabilen yüksek baskı ortamlarında yarışmaktadırlar (Lourido ve ark., 2023). Araştırmalar, kaygının, bir sporcunun bilişsel ve somatik işlevselliği üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini ve bunun da rekabetçi performanslarını engelleyebileceğini göstermektedir (Sultanov ve İsmailova, 2019; Bihari ve Pattanaik, 2023). Performans kaygısı ile başa çıkmada önemli bir faktör, duygusal özdenetim ve düzenlemedir. Çalışmalar, daha yüksek duygusal özdenetim seviyelerine sahip olan sporcuların daha düşük bilişsel ve somatik kaygı seviyeleri yaşadığını ve bunun daha iyi rekabetçi performans sağlamaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (Lourido ve ark., 2023; Zhang, 2023). Bu durum sadece rekabete dayalı performans gösteren e-sporcuların performans kaygısını düşürmede faydalı olabilir. Ayrıca farkındalık ve problem odaklı başa çıkma stratejileri, sporcular arasında rekabetçi kaygıyı azaltmada oldukça faydalı bulunmuştur (Rice ve ark., 2016; Permadi ve Nurwianti, 2019). Kaygının atletik performans üzerindeki etkisini değerlendirmek için, tükürük alfa-amilazı ve kortizol seviyeleri gibi fizyolojik ölçümler kullanılmaktadır. Bu stres hormonlarının yüksek seviyeleri, rekabetçi ortamlarda performansın azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Lim, 2018; Park ve ark., 2020). Ayrıca, kalp atış hızı değişkenliğindeki değişikliklerin, yarış öncesi kaygıdaki dalgalanmalarla bağlantılı olduğu bulunmuş, bu da kaygının hem psikolojik hem de fizyolojik göstergelerinin izlenmesinin önemini vurgulamaktadır (García-Ceberino ve ark., 2022; Souza ve ark., 2019). E-sporcular arasında performans kaygısını azaltmaya yönelik müdahaleler, bu zorluğun çok yönlü doğasını göz önünde bulundurmalıdır. Bilişsel-davranışsal terapi, rahatlatma teknikleri ve mental imgeler gibi stratejilerin, rekabetçi kaygıyı yönetmede etkili olduğu gösterilmiştir (Ford ve ark., 2017; Hasanah & Refanthira, 2020). Ayrıca, antrenörler ve spor psikologları, sporcularla yakın bir şekilde çalışarak bireyselleştirilmiş başa çıkma stratejileri geliştirmeli ve yüksek

baskı altındaki durumlarda destek sağlamalıdır (Şekeroğlu, 2017; Martínez-Gallego ve ark., 2022; Marín-González ve ark., 2022). Performans kaygısı deneyiminin, sporcunun rekabet seviyesi, spor türü ve kişisel özellikler gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini belirtmek önemlidir (Marwat ve ark., 2021; Sobirov ve ark., 2022; Correia ve Rosado, 2019). Bu nedenle, her e-sporcunun benzersiz ihtiyaçları ve zorlukları göz önünde bulundurularak özelleştirilmiş bir yaklaşım, performans kaygısını etkin bir şekilde yönetmek ve rekabetçi başarıyı optimize etmek için çok önemlidir (Marín-González ve ark., 2022; García-González ve ark., 2022).

E-sporlarda performans kaygısı ile başa çıkmak, bu zorluğa katkıda bulunan psikolojik, fizyolojik ve bağlamsal faktörlerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını gerektirir. Duygusal düzenleme, başa çıkma becerileri ve bireyselleştirilmiş müdahaleler gibi kanıta dayalı stratejiler uygulayarak, e-sporcunun kaygısını daha iyi yönetmesi ve rekabetçi performansını artırması sağlanabilir.

4. Stres Yönetimi

4.1. Sporcular İçin Stres Yönetimi

Stres, bireyin bir olayı tehdit edici veya zararlı olarak algılaması durumunda ortaya çıkar ve bu durum fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açar (Sukmana ve diğerleri, 2020). Stres, performans baskısı, zorlu antrenman programları ve çeşitli taahhütlerin dengelenmesi gerekliliği nedeniyle bir sporcunun hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır (Jain, 2023). Stresle başa çıkma becerisi, bireyin stres düzeyini fark etmesi ve uygun tepkiler geliştirmesiyle kolaylaşır (Arbi ve Ambarini, 2018). Eğer ele alınmazsa stres, yorgunluk, kas gerginliği ve azalmış bağışıklık fonksiyonu gibi fiziksel semptomlar şeklinde kendini gösterebilir (Jain, 2023). Ayrıca stres, zihinsel dayanıklılığın yetersiz kaldığı durumlarda da birey için tehlikeli bir hale gelebilir (Elzas ve diğerleri, 2021). Özellikle engelli sporcularda performansın azalmasına ve gerilemesine neden olmaktadır (Sukmana ve diğerleri, 2020). Bu nedenle, etkili stres yönetimi stratejileri, sporcuların optimal performanslarını ve iyilik olma hallerini sürdürebilmeleri için kritik öneme sahiptir. Geniş çapta önerilen yaklaşımlardan biri, gevşeme tekniklerinin kullanımudur. Araştırmalar, derin nefes alma egzersizleri ve meditasyon gibi gevşeme stratejilerinin, stresin fizyolojik göstergelerini, örneğin kortizol seviyelerini azaltmada yardımcı olabileceğini göstermiştir (Dawson ve ark., 2014). Özellikle mindfulness temelli müdahalelerin, sporcular ve eğlenceli şekilde aktif bireyler arasında algılanan stresi azaltmada ve genel iyilik halini iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Jones ve ark., 2020; Fronso ve ark., 2022). Bilişsel-davranışsal stratejiler de sporcularda

stres yönetimi için değerli bir araçtır. Bunlar arasında bilişsel yeniden çerçevelendirme, hedef belirleme ve kendinle konuşma (öz konuşma) yer almaktadır (Dali ve Parnabas, 2018). Bilişsel yeniden çerçevelendirme, sporcuların olumlu bir zihin yapısını sürdürmelerine ve sıkıntıyı azaltmalarına yardımcı olabilirken, öz konuşma, uyarılma ve kaygı seviyelerini düzenlemek için kullanılabilir (Makarowski ve ark., 2022). Ayrıca, hedef belirlemenin sporcuların performansını artırdığı ve streslerini azalttığı gösterilmiştir (Dali ve Parnabas, 2018). Bir diğer yönetim tekniği olan sosyal destek, sporcular için stres yönetiminde bir diğer kritik faktördür. Araştırmalar, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi ve sosyal destek ağlarının, sporcuların hem rekabetçi hem de organizasyonel stresle başa çıkmalarına yardımcı olma önemini vurgulamıştır (Kristiansen ve Roberts, 2010). Antrenörlerden, takım arkadaşlarından ve sağlık çalışanlarından profesyonel destek almak, stresi yönetmek için etkili bir strateji olabilir (Levine ve ark., 2022). Ayrıca, duygusal zeka ve mental dayanıklılık gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesi de sporcularda etkili stres yönetimine katkıda bulunabilir (Petrovska, 2023; Lai ve ark., 2020). Bu becerilere daha yüksek seviyelerde sahip olan sporcular, genellikle duygusal odaklı stratejilerden daha uyumlu olan, sorun odaklı başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurma eğilimindedir (Yamaguchi ve ark., 2023). Stres yönetimi stratejilerinin etkinliğinin, spor türü, rekabet düzeyi ve kişisel özellikler gibi bireysel faktörlere bağlı olarak değişebileceği unutulmamalıdır (Ležnicka ve ark., 2017; Kaplánová, 2019; Yamaguchi ve ark., 2019). Bu nedenle, her sporcunun benzersiz ihtiyaç ve koşullarını göz önünde bulunduran kişiselleştirilmiş bir yaklaşım önerilmektedir.

Sporcular için kapsamlı bir stres yönetimi programı, gevşeme teknikleri, bilişsel-davranışsal stratejiler, sosyal destek ve psikolojik becerilerin geliştirilmesinin bir kombinasyonunu içermelidir. Stresi bütünsel bir şekilde ele alarak, sporcular performanslarını artırabilir, tükenmişliği önleyebilir ve genel iyi olma hallerini sürdürebilirler.

4.2. E-sporlarda Stres Yönetimi

E-sporlarda stres yönetimi, profesyonel oyuncuların iyilik halleri ve performanslarını korumanın kritik bir yönüdür. E-sporlarda stres yönetiminde en önemli etken zihinsel dayanıklılıktır. Dayanıklılık, e-sporcuların başarısı ve iyi oluşu için kritik bir faktördür (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Özdemir, 2019). Dayanıklı sporcular, yoğun baskı ve stresli durumlar altında bile psikolojik istikrarlarını koruyabilir ve en iyi performanslarını sergileyebilirler (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Özdemir, 2019). Araştırmalar, dayanıklılığın spor performansı, zihinsel iyi oluş ve zorluklarla başa çıkma becerisi ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir

(Melo ve ark., 2020; Trigueros ve ark., 2019; Doğan, 2019). E-sporcularda dayanıklılığın temel unsurlarından biri, duygularını düzenleme ve stresi etkili bir şekilde yönetme becerileridir (Codonhato ve ark., 2018; Slimani ve ark., 2016). Dayanıklı sporcular, kaygı seviyelerini daha iyi kontrol edebilir ve daha az dayanıklı rakiplerine kıyasla en iyi performanslarını ortaya koyabilirler (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Pieroni ve ark., 2021). Bunun nedeni, dayanıklılığın duygusal zekâ ile bağlantılı olmasıdır; bu da sporcuların duygularını tanımlamalarına, anlamalarına ve düzenlemelerine olanak tanır (Robertson ve ark., 2015; Hartigh ve ark., 2022). Bunun yanı sıra, e-sporcularda dayanıklılık, hedef bağlılıkları, sosyal destek algıları ve takım birliği tarafından da etkilenmektedir (Ozan ve Seçer, 2022; Shivanand ve ark., 2022; Şenel & Ulaş, 2022). Takımlarından güçlü sosyal destek algılayan ve takımın yeteneklerine inanan sporcular, daha dayanıklı olma eğilimindedir ve stres faktörlerine karşı daha dirençli olabilirler (Şenel ve Ulaş, 2022; Kılıç, 2020; Afanasieva ve ark., 2021). Ayrıca, yüksek düzeyde hedef bağlılığı ve zorlukların üstesinden gelme fırsatlarını belirleyebilme becerisi de bir sporcunun dayanıklılığına katkı sağlayabilir (Şenel ve Ulaş, 2022; Brière ve ark., 2018). E-sporcularda dayanıklılığı artırmayı amaçlayan çalışmalar, duygusal zekâlarının geliştirilmesine, güçlü takım birliği ve sosyal desteğin teşvik edilmesine, hedef belirleme ve bağlılığın artırılmasına odaklanmalıdır (Görgülü ve ark. 2024; Bicalho ve ark., 2022; O'Brien ve ark., 2021; Méndez-Alonso ve ark., 2021). Farkındalık çalışmaları, stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık eğitimi gibi teknikler, sporcularda dayanıklılığı artırmada etkili bulunmuştur (Shivanand ve ark., 2022; Cowden ve ark., 2016; Khalid ve ark., 2021). Bununla birlikte, e-sporcularda dayanıklılığın geliştirilmesi, onların karşılaştıkları benzersiz zorlukları ve stres faktörlerini dikkate alan çok disiplinli ve dinamik bir yaklaşımla ele alınmalıdır (Yamada ve ark., 2017; Morgan ve ark., 2017; Meggs ve ark., 2015). Bu süreç, sporla ilgili olan ve olmayan stres faktörlerini ele almayı, bireysel farklılıkların rolünü tanımayı ve dayanıklılığın dinamik doğasını göz önünde bulundurmaya içermelidir (White ve Bennie, 2015; Wagstaff ve ark., 2018; Gupta ve McCarthy, 2022).

Stres yönetimi ve dayanıklılığın geliştirilmesi, e-sporcuların başarısı ve iyi oluşu için büyük önem taşımaktadır. Duygusal zekâ, sosyal destek, hedef bağlılığı ve çok disiplinli bir yaklaşıma odaklanarak, e-spor takımları ve organizasyonları, sporcuların yüksek rekabetçi ve stresli e-spor ortamlarında gelişmeleri için gereken dayanıklılığı kazanmalarına yardımcı olabilir (MacIntyre ve ark., 2019; Hartigh ve ark., 2018; Dohme ve ark., 2019). Bu durum yüksek dayanıklılığa bağlı olarak stresle başa çıkabilme düzeylerini arttırabilir.

5. Kaynakça

- Abbott, C., Watson, M., Birch, P. D. J. (2023). Perceptions of effective training practices in league of legends: a qualitative exploration. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1). <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0011>
- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Afanasieva, N. E., Ilina, Y. Y., Svitlychna, N. O. (2021). Viability and socio-psychological adaptation of athletes of different qualifications in fire and applied sports. *Health, sport, rehabilitation*, 7(4), 46-57.
- Afiq, M., Soegiyanto, S., Setyawati, H. (2020). Tingkat Stres Pada Pemain Persatuan Sepak Bola UNNES Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(1), 35-40.
- Arbi, D. K. A., Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1.
- Azale, T., Fekadu, A., Medhin, G., Hanlon, C. (2018). Coping strategies of women with postpartum depression symptoms in rural Ethiopia: a cross-sectional community study. *Bmc Psychiatry*, 18, 1-13.
- Bagheri Sheykhangafshe, F., Abolghasemi, A., Kafi Masouleh, S. M. (2021). Predicting Resilience based on Dark Triad personality and psychological wellbeing in athletes students. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 24(2), 230-245.
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F. d., Noce, F. (2022). Evidence of validity and perspectives for resilience scales in sport. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 38. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38214.en>
- Bihari, I., Pattanaik, D. (2024). Professional gaming and pro-gamers: what do we know so far? A systematic review. *Games and Culture*, 19(1), 116-135.
- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M., & Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575-581.

- Britton, D. M., Kavanagh, E. J., Polman, R. C. (2019). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in psychology, 10*, 1151.
- Cerea, S., Ghisi, M., Pitteri, M., Guandalini, M., Strober, L. B., Scozzari, S., Calabrese, M. (2021). Coping strategies and their impact on quality of life and physical disability of people with multiple sclerosis. *Journal of clinical medicine, 10*(23), 5607.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology, 11*(3), 421-437.
- Codohato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24*, 352-356.
- Correia, M. E. and Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research, 12*(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Cosma, G. A., Chiracu, A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Nanu, M. C., Voinea, F., Haddad, M. (2021). COVID-19 pandemic and quality of life among Romanian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8), 4065.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology, 7*, 320.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills, 98*(2), 433-438.
- Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. S. Mellalieu, S. Hanton (Ed.), *In Contemporary Advances in Sport Psychology* (pp. 28-67). Routledge.
- Dali, M. S. B., & Parnabas, V. A. (2018). The effects of self-talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 7*(1), 73-87.
- Davis, P., Halvarsson, A., Lundström, W., & Lundqvist, C. (2019). Alpine ski coaches' and athletes' perceptions of factors influencing adaptation to stress in the classroom and on the slopes. *Frontiers in psychology, 10*, 1641.
- Dawson, M. A., Hamson-Utley, J. J., Hansen, R., & Olpin, M. (2014). Examining the effectiveness of psychological strategies on physiologic markers: evidence-based suggestions for holistic care of the athlete. *Journal of Athletic Training, 49*(3), 331-337.

- de Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564-586.
- Desie, Y., Habtamu, K., Asnake, M., Gina, E., & Mequanint, T. (2021). Coping strategies among Ethiopian migrant returnees who were in quarantine in the time of COVID-19: a center-based cross-sectional study. *BMC psychology*, 9, 1-17.
- Fronso, S., Robazza, C., Bondár, R. Z., & Bertollo, M. (2022). The effects of mindfulness-based strategies on perceived stress and psychobiosocial states in athletes and recreationally active people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7152.
- Dimunová, L., Béréšová, A., Raková, J., Rónyová, I., & Fertaľová, T. (2020). The relationship between self-esteem of nurses and their choice of strategies to cope with workload burden. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11(3), 130.
- Doğan, E. (2019). Examination of the Psychological Resilience of Athletes Dealing With Different Team Sports. *Journal of Education and Training Studies*, 7(8).
- Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261-275.
- Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports/Anksioznost, samospoštovanje in spoprijemanje s stresom pri srednješolcih v povezavi z vključenostjo v organizirano športno aktivnost. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222-229.
- Dupee, M., & Werthner, P. (2011). Managing the stress response: The use of biofeedback and neurofeedback with Olympic athletes. *Biofeedback*, 39(3), 92-94.
- Edwards, S. D. (2019). Clinical sport psychological, heartmath training intervention for twelve year old boy. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.04>
- Elzas, E. N., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. (2021). Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 205-216.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 205-212.
- French, N. J., Eberle, J. W., & Teachman, B. A. (2022). Anxiety sensitivity, distress intolerance, and negative interpretation bias strengthen the relationship between trait anxiety and depersonalization. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(4), 395-408.
- García-Ceberino, J. M., Fuentes-García, J. P., & Villafaina, S. (2022). Impact of basketball match on the pre-competitive anxiety and HRV of youth female players. *International Journal of Environmental research and public health*, 19(13), 7894.
- García-González, S., López-Plaza, D., & Abellán-Aynés, O. (2022, November). Influence of competition on anxiety and heart rate variability in young tennis players. In *Healthcare* 10(11), 2237.
- Gunasekaran, N., Bagchi, A., Agrawal, R., & Inbarani, M. (2020). Psychological skills training to adolescence footballers – today's perspective, guide to plan and conduct. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(17). <https://doi.org/10.36295/asro.2020.231764>
- Görgülü, R., Şenel, E., Akgül, A., Oruç, H., Menteş, G., & Salman, K. (2024). Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 72-89.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Exploring temporal patterning of psychological skills usage during the week leading up to competition: Lessons for developing intervention programmes. *Plos One*, 12(8).
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions I. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
- Hanrahan, S. J. (2015). Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian Psychologist*, 50(2), 102-105.
- Harrison, T. J., Ginsburg, G. S., Smith, I. C., & Orlando, C. M. (2023). Youth stress generation: an examination of the role of anxiety, anxiety symptoms and cognitive distortions. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(3), 304-319.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020, January). *Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it*. In 5th ASE-

- AN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) (pp. 144-148). Atlantis Press.
- Hashim, J. M., & Noor, M. A. M. (2020). Knowledge Assessment And Application Psychological Skills Training (PST) In the Co-Curricular Trainer of the Malaysian Teacher Education Institute. *Jurnal MensSana*, 5(1), 53-62.
- Hendriana, D., Komarudin, K., & Mulyana, R. B. (2021). The application of neuro linguistic programming (NLP) on cognitive function and stress reduction. *Competitor*, 13(2), 247-261.
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333.
- Jain, N., Sharma, S., & Mishra, P. (2023). Enhancing Performance and Well-being: Innovative Stress Management Strategies for Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology*, 1(4), 33-37.
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in Psychology*, 11, 572980.
- Julvanichpong, T., Pattanamontri, C., Charoenwattana, S., & Singnoy, C. (2022). The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*, 13(12), 1670-1684.
- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15.
- Kersten, R., & Greitemeyer, T. (2022). Why do habitual violent video game players believe in the cathartic effects of violent video games? A misinterpretation of mood improvement as a reduction in aggressive feelings. *Aggressive Behavior*, 48(2), 219-231.
- Khalid, N. H. M., Rasyid, N. M., & Ahmad, Y. (2021). Resilience in Sports: A Qualitative Discussion on Risk Factors and Protective Factors among Performance Development (PD) Athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(12), 125-138.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Korobeinikova, I., & Kokhanevich, A. (2023). Stress Management Mechanisms in Younger Athletes. *Int. J. Pediatr. Child Health*, 11, 18-21.

- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.
- Kuan, G. (2023). The Effect of Music Listening on Athletes’ Anxiety, Depression, and Pain: A Mini Review. *The Asian Journal of Kinesiology*, 25(2), 19-25.
- Kuşuk Kiliç, S. (2020). Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(2), 59-68.
- Kurimay, D., Pope-Rhodium, A., & Kondric, M. (2017). The relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 75-81.
- Lazarus, R. S. and Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*. Perspectives in Interactional Psychology, 287-327. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Léonard, C., Desaulniers-Simon, J. M., Tat, D., De Beaumont, L., & Gosselin, N. (2021). Effects of Music Intervention on Stress in Concussed and Non-Concussed Athletes. *Brain Sciences*, 11(11), 1501.
- Levine, O., Terry, M., & Tjong, V. (2022). The collegiate athlete perspective on return to sport amidst the COVID-19 pandemic: a qualitative assessment of confidence, stress, and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6885.
- Leznicka, K., Starkowska, A., Lulinska, A., & Kowalczyk, M. (2017). Sensitivity to pain and strategies of coping with stress in combat athletes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(4), 14.
- Lim, I. S. (2018). Comparative analysis of the correlation between anxiety, salivary alpha amylase, cortisol levels, and athletes’ performance in archery competitions. *Journal Of Exercise Nutrition Biochemistry*, 22(4), 69.
- Lim, T. and O’Sullivan, D. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo olympian. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), 235-245. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0161>
- Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective (PETTLEP) intervention on psychological resilience, psychological skills, anxiety and depression of athletes. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 87.
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes’ nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1233.

- Makarowski, R., Predoiu, R., Piotrowski, A., Görner, K., Predoiu, A., Oliveira, R. & Ahuja, G. (2022, September). Coping Strategies and Perceiving Stress among Athletes during Different Waves of the COVID-19 Pandemic—Data from Poland, Romania, and Slovakia. *In Healthcare* 10(9)
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791.
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*, 14(9), 4966.
- Marwat, N., Islam, S., Luqman, M., Manzoor, M., & Irfanullah, A. (2021). Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach. *Humanities and Social Sciences Reviews*. 1460-1464.
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O’Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause (s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1897.
- McManama O’Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8668.
- Meggs, J., Golby, J., Mallett, C. J., Gucciardi, D. F., & Polman, R. C. (2016). The cortisol awakening response and resilience in elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 37(02), 169-174.
- Méndez-Alonso, D., Prieto-Saborit, J. A., Bahamonde, J. R., & Jiménez-Arberás, E. (2021). Influence of psychological factors on the success of the ultra-trail runner. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2704.
- Metan, H., & Küçük, V. (2022). The Effect of Psychological Skill Training Program and Positive Feedback on Handball Player’s Self-Efficacy Beliefs and their Shot. *Annals of Applied Sport Science*, 10(3).
- Miçoogullari, B. O. (2016). Psychological Skills Development and Maintenance in Professional Soccer Players: An Experimental Design with Follow Up Measures. *Educational Research and Reviews*, 11(12), 1138-1148.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1689.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159-164.

- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbro, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Natsir, U. D., Dipotmodjo, T. S., Arjang, A., Hidayat, M., & Mustafa, M. Y. (2021). Eight days a week: Eustress and distress among the athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 912-920.
- Ndakotsu, A. M., Victor, O., Ben, A. B. K., & Oiza, A. R. (2023). Psychological skill training to enhance sports performance among undergraduate athletes in Kogi State. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(5): 59-65
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 164-175.
- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J., & García-Mas, A. (2019). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, 1168.
- Owokuhausa, J., Kamoga, R., Musunguzi, P., Muwanguzi, M., Natukunda, S., Mubangizi, V. & Rukundo, G. Z. (2023). Burden of care and coping strategies among informal caregivers of people with behavioral and psychological symptoms of dementia in rural south-western Uganda. *BMC Geriatrics*, 23(1), 475.
- Ozan, M., & Secer, I. (2022). *Investigation of The Relationship Between Athletes' Psychological Resilience, Emotional Reactivity, Psychological Maladjustment and Trait Anger Control*. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación, (46), 143-151.
- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57.
- Park, S. H., Park, I. H., Lim, S. T., & Lee, E. (2020). Changes in psychological anxiety and physiological stress hormones in Korea national shooters. *Brain Sciences*, 10(12), 926.
- Patrícia, B. M., Verardi, C. E. L., Pessôa Filho, D. M., & Merussi, N. C. (2019). Analysis of mood states, nail anxiety, and state anxiety: a study with athletes before artistic gymnastics competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2234-2240.
- Pereira, A., Bolling, C., Birch, P., Figueiredo, P., Verhagen, E., & Brito, J. (2023). Perspectives of Elite Esports Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health—a Qualitative Study.

- Permadi, D., & Nurwianti, F. (2018). Mindfulness and coping skills as predictors of competitive anxiety amongst athletes in Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 33(4).
- Petrovska, T. V., Arnautova, L. V., Palamar, B. I., Khmelniiska, I. V., Fedorchuk, S. V., Bulhakova, T. M. & Kohut, I. O. (2023). Influence of emotional intelligence of elite women's handball players on the choice of stress coping strategies. *Clinical and Preventive Medicine*, (7), 50-58. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2023.07>
- Putri, W., & Stephani, M. R. (2019, September). *Physical Education Students' Psychological Skills in Facing Sport Competition*. In 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018) (pp. 113-116). Atlantis Press.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353.
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562.
- Sakallı, D. (2023). Sporda stresle başa çıkma stratejileri. E. Şenel (Ed.), Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımları içinde (s. 37-58). Özgür yayınları
- Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., Hidayat, Y., & Nurcahya, Y. (2022). Psychological skill training implementation to improve football referee decision-making skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 81-89.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *Plos One*, 6(5).
- Schreuder, J. A., Roelen, C. A., Groothoff, J. W., van der Klink, J. J., Magerøy, N., Pallesen, S., ... & Moen, B. E. (2012). Coping styles relate to health and work environment of Norwegian and Dutch hospital nurses: A comparative study. *Nursing Outlook*, 60(1), 37-43.
- Sekeroglu, M. Ö. (2017). Examining the Pre-and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 37-43.
- Sepdanius, E., Sidi, M. A. B. M., Sanuddin, N. D. B., Afriani, R., Orhan, B. E., & Mario, D. T. (2024). Investigating various factors that influence perceived mental health in physical activity participation in West Suma-

- tera, Indonesia: An approach using SEM-PLS. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación*, (56), 1075-1085.
- Shivanand, I., Dewan, N., Kathuria, H., & Verma, S. (2022). Online Yoga Instruction Improves Resilience in Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Orthopedics and Sports Medicine*. DOI:10.20944/preprints202208.0549.v1
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2).
- Smith, M. J., Birch, P. D., & Bright, D. (2021). *Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors*. In Research Anthology on Business Strategies, Health Factors, and Ethical Implications in Sports and eSports (pp. 895-914). IGI Global.
- Sobirov, O., Skrypchenko, I., Ahmedov, F., Norboyev, K., Badayev, R., & Utaev, Z. (2022). Competitive anxiety level of international and national kurash athletes before and during competition. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1173-1177.
- Souza, R. A., Beltran, O. A., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., ... & Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
- Steyn, B. J., Steyn, M. H., Maree, D. J., & Panebianco-Warrens, C. (2016). Psychological skills and mindfulness training effects on the psychological wellbeing of undergraduate music students: An exploratory study. *Journal of Psychology in Africa*, 26(2), 167-171.
- Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Likustyawati, H. (2020). Hubungan antara emotional intelligence dan hardiness terhadap daya tahan stres atlet totally blind (buta menyeluruh) di Pelatnas NPCI tahun 2019. *In Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains 1*(1).
- Sultanov, M., & İsmailova, K. (2019). EEG rhythms in prefrontal cortex as predictors of anxiety among youth soccer players. *Translational Sports Medicine*, 2(4), 203-208.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Şenel, E., & Ulaş, M. (2022). Decreasing Vulnerabilities Being Revealed During Stressors and Increasing Resilient Characteristics: The Role of Goal Commitment in Team Sports. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 33-56.
- Tesfaw, G., Amare, T., Shumet, S., Mirkina, Y., Kassew, T., Abebaw, D., & Salelew, E. (2022). Coping strategies and associated factors among physically disabled people for psychological distress in Ethiopia.

- Tomé-Lourido, D., Ponte, D., Sampedro, M. J., & Arce, C. (2023). Pandemic Impacts on Athlete Competitive Anxiety and Its Relationship with Sex, Competitive Level and Emotional Self-Control: A Cohort Study before and after COVID-19. *Sustainability*, 15(12), 9315.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. E., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4192.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1423.
- Vecenane, H., & Vazne, Ž. (2022). Intervention of Autogenous Training Techniques for Psychological Preparedness of Sports School Students. *Education. Innovation. Diversity*, 1(4), 57-63.
- Wagstaff, C., Hings, R., Larner, R., & Fletcher, D. (2018). Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178-188.
- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Yamada, K., Kawata, Y., Kamimura, A., & Hirosawa, M. (2017). The effect of unity in sport teams on athletes' mental health: Investigating the mediating role of resilience. *International Journal of Sport and Health Science*, 15, 55-64.
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Nakamura, M., Hirosawa, M., & Shibata, N. (2019). Development of the athletic vulnerability scale: an examination of vulnerability among university athletes and related factors. *Juntendo Medical Journal*, 65(2), 136-148.
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Murofushi, Y., Shibata, N., & Ota, T. (2022). Psychological vulnerability associated with stress coping strategies in Japanese university athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(4), 449-463.
- Yusup, N. F., Fauzi, F., Tomoliyus, T., Alim, A., Budiarti, R., Prabowo, T. A., & Alfredatama, I. (2024). ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT IN KARATE ATHLETES: SURVEY IN WEST NUSA TENGGARA PROVINCE, INDONESIA. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1).
- Zhang, L. (2023). INFLUENCE OF ATHLETES' ANXIETY ON COMPETITION RESULTS. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29.

