

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE SPOR
İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed GÜLER

2019

ONAY SAYFASI



Prof. Dr. Mustafa KAPLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.



Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Beden Eğitimi Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE

Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

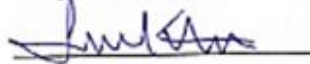
Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE



Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÖL



Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa KIZILKOCA





ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Güler'.

Muhammed GÜLER

27/12/2019

İmza

Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE

Beden Eğitimi Anabilim Dalı

ELAZİĞ

TEŞEKKÜR

Çalışmamda bana yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE' ye teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Yine bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenin fazlasını sunan, her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki meslek hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerinden faydalanacağımı düşündüğüm danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren bir önceki danışman hocam kıymetli Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL' e, akabinde çalışmamda konu, kaynak ve yöntem açısından bana sürekli yardımda bulunarak yol gösteren kıymetli Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU' na da sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürlerin az kalacağı diğer hocalarımdan da bana 4 yıllık üniversite hayatım boyunca kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için hepsine teker teker teşekkürlerimi sunuyorum, son olarak çalışmamda desteğini esirgemeyen Didem YAVUZ SÖYLER' e, Yasemin POLAT' a, yüksek lisans eğitimim boyunca beni hiç yalnız bırakmayan değerli büyüğüm Mesut BULUT' a ve beni bugünlere getiren sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştiren, benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bu hayattaki en büyük şansım olan aileme sonsuz teşekkürler.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	v
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3. GİRİŞ	5
3.1. Duygu Kavramı ve özellikleri	5
3.1.1. Duyguların Temel Özellikleri	11
3.2. Temel Duygu Türleri	13
3.2.1. Öfke	14
3.2.2. Hüzün	14
3.2.3. Mutluluk	14
3.2.4. Korku	15
3.2.5. Şaşırma	15
3.2.6. Nefret	15
3.3. Duyguların İfadesi	15
3.4. Duyguların İşlevleri	18
3.4.1. Duyguların Temel Sosyal İşlevleri	21
3.5. Duygu Düzenleme Kavramı	22
3.5.1. Gross Modelinde 5 Duygu Düzenleme Stratejisi	25
3.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	27
3.6.1. Durum Seçimi	27
3.6.2. Durum Değişimi	27
3.6.3. Dikkat Yayılması	27
3.6.4. Bilişsel Değişim	27
3.6.5. Tepki Düzenleme	27
3.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü	29
3.7.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları	35
3.8. Spor ve Duygu	36
3.9. Üniversite Gençliği Ve Spor	41
3.9.1. Spor Kavramı ve Yükseköğretim	41
4. GEREÇ VE YÖNTEM	51
5. BULGULAR	53
6. TARTIŞMA SONUÇ	63
7. KAYNAKÇA	72
8. EKLER	82
9. ÖZGEÇMİŞ	85

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Bağımsız Değişkenlere Göre Ortalama Puanlar Dağılım Tablosu	53
Tablo 2. Genel Ortalama Dağılımı	54
Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Normallik Testi	55
Tablo 4. Cinsiyet Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma	56
Tablo 5. Yaş Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma	57
Tablo 6. Fakülte Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma	58
Tablo 7. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz Sorusuna Göre Anova Testi	59
Tablo 8. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz Sorusuna Göre Tukey Testi	60
Tablo 9. Aile Gelir Durumuna Göre Anova Analizi	61

1. ÖZET

Bu araştırmada Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılmasının çeşitli değişkenler açısından farklılaşacağı (yaş, cinsiyet, fakülte, spor yapma durumu, gelir düzeyi) temel hipotezi ve spor yapan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü daha azdır alt hipotezinden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğüne spor ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılması' na yönelik veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo demografik Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, fakülte, spor yapma durumu, aile gelir düzeyi gibi değişkenlerden oluşturulmuştur. Daha önceden geçerlilik-güvenilirliği yapılmış Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinde toplam 36 madde bulunmaktadır ve puanlaması 1 ile 5 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin "Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Strateji, Dürtü ve Amaç" olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise , 94 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 41224 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise; kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş $n = \frac{(N \cdot t_{sd, \alpha 2, p, q})}{((\alpha 2 \cdot (N - 1) + (t_{sd, \alpha 2, p, q}))}$ ve en yüksek güç için yeterli denek sayısının en az 381 olduğu tespit edilmiştir ($d=0,05$, $\alpha=0,05$, $p=0,5$).

Sonuç olarak; Fırat Üniversitesi'ndeki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ile spor arasındaki ilişki araştırıldığında yaş ve aile gelir durumlarında farklılaşma istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmemiştir. Cinsiyet, fakülte ve haftada kaç gün spor yapıyorsunuz durumlarında farklılaşma istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yaptıkça duygu düzenleme güçlüğü çekmediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygu Düzenleme, niversite, niversite ğrencileri, Spor



2. ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Emotional Regulation and Sports of University Students

In this research, the basic hypothesis that the research of the relationship between emotion regulation difficulty and sports relation of university students will differ in terms of various variables (age, gender, faculty, sporting status, income level) and starting from the sub-hypothesis that the emotion regulation difficulty of the students, who does sports is less.

Sociodemographic Information Form; age, gender, faculty, sports status, family income level, prepared by the researcher as a data collection tool for the Investigation of the Relationship between Emotional Regulation Difficulty and Sport among University Students. There was a total of 36 items in the Emotional Difficulty Scale, which was previously validity and reliability analyzes were performed, and scored between 1 and 5. The scale has 6 sub-dimensions as, Awareness, Clarity, Disagreement, Strategy, Impulse and Purpose. The internal consistency coefficient of the scale was determined as 94. The population of the study consists of 41224 students from Fırat University. The sample of the research is; determined by easy sampling method ($n = \frac{(N \cdot t_{sd, \alpha 2, p, q})}{((\alpha 2 \cdot (N - 1) + (t_{sd, \alpha 2, p, q}))}$) and the number of subjects sufficient for the highest power was determined to be at least 381 ($d=0,05, \alpha=0,05, p=0,5$).

As a result; When the relationship between the emotion regulation difficulty and sports of the students at Fırat University was investigated, differentiation in age and family income was not considered statistically significant. Differentiation in

gender, faculty and the number of days you do sports in a week is considered statistically significant.

It was seen that the students participating in the study did not have difficulty in regulating emotions as they did sports.

Keywords: Emotion, Emotion Regulation, University, University Students, Sports



3. GİRİŞ

3.1. Duygu Kavramı ve özellikleri

Duyguyla ilgili yapılan çalışmalarda yazarların ve okuyucuların karşısına çıkan sorunlardan biriside tanımlanan konuların değişkenliği ve birbiri ile uyumlu ifadeler içermesidir. Etki, ruh hali, duygu ve düşünceler gibi terimler bir takım yazarlar aracılığıyla hemen hemen birbirleriyle aynı şekilde ifade edildikleri gözlemlenmiştir (1). Duygu; objeye ve olaya hastır. Genelde belirli bir sebebi ve zihinsel bir anlamı vardır. Etki ise; ruh halini ve duyguyu ifade eden temel bir kavramdır. Ruh hali; yoğunluğu az olan, kişiye göre değişen daha uzun ömürlü, daha kalıcı olan duygusal bir durumdur (2).

Duygu kavramı, kavram olarak belirli yaklaşımlarda belirli değişiklikler gösterse de genel olarak anlaşılmaktadır. Duyguyu hislerden ve hisle ilgili bütün terimlerden ayrı tutmak mümkündür. Duygular hislerden temelde nüfus etme ve yayılma anlamında çeşitli durumlarda görülmektedir. Duygular bir takım bireyler ya da objeler aracılığıyla kontrol altında tutulan hisleri barındırırken hisler genelde bilinçli bir şekilde odaklanmamış, çok az içsel ve bağlamsal uyaranların yetersizliği olarak ifade edilebilir (3). Duygu, davranışlarda tepkisel olarak gözlemlenebilen zihnin fizyolojik ve psikolojik süreçlerini içeren belli uyaranlara karşı verilen olumlu veya olumsuz yanıtlardır şeklinde bir tanımlama yapılabilir. Duyguların kişinin davranışlarını, hayatını ve kararlarını etkilediği böylece kişisel, sosyal ve iş yaşamına da taşındığı söylenebilir. Hayatın diğer alanlarında olduğu gibi iş yaşamına da taşınan duygular insan beyninin ve doğasının gereği iş ortamındaki davranışları karar süreçlerini etkileyebilir. İnsan yaşamının bir parçası olan duyguları tanımaya ve

davranışlara olan yansımasını anlamaya çalışmak hem örgüt hem birey açısından bir kazan-kazan durumu oluşturabilir (4).

Duygu, insanların özel olduğu kadar iş yaşamlarında da etkilidir. Duygular hayatın her alanında alınan kararlarda, beklentilerde, öncelikleri belirlemede kişiye yol gösterir. Geniş bir açıdan bakıldığında insan yaşamında davranışların başlama noktasını duygular oluşturabilmektedir. Hangi şartlarda nasıl davranılması gerektiğini beyine ileten, hayatta kalma mücadelesinde kişiye yol gösteren duygulardır (5). Duygular, bireyin kendi iç dünyasında meydana gelen ve ya dış etkenlerden gelen bir olaya kendisine olumlu ya da olumsuz değeri olan bir tepki verdiği esnada oluşur. Duygu kavramının yakın anlamlısı olan ‘ruh hali’ kavramını birbiriyle aynı tutmak mümkün değildir. Duygular, genelde yoğunudur ve kısa sürelidir (6). Duygu, karmaşık veya basit bir akla dayalı değerlendirme süreci ile meydana gelir ve sinir hücrelerinin uç noktaları tarafından vücudun sayısız organında meydana getirilen duygusal değişimlere sebep olur. Vücuttaki meydana gelen duygusal değişikliklerin birçoğu (vücut duruşu, cilt rengi, yüz ifadesi) dışarıdaki bir izleyici tarafından algılanabilir. Aslında İngilizce karşılığı “emotion; dışa doğru hareket” olan duygu kelimesinin İngilizce etimolojisi, vücuttan dışa doğru bir yönelimi ifade eder (7).

Duygular bulaşıcı olabilirler. İnsanlar, başkalarının yaşamış olduğu duygusal tecrübelerin ya da takip ettikleri duygusal belirtilerin taklidini yapar, daha önce yaşanmış tecrübe ve belirtilerini kendi içlerinde hissetmeye yönelik davranabilirler. Bunları iki şekilde yaparlar. Bir enformasyonu bilinçli olarak değerlendirirken bilinçsiz tarafını kendiliğinden taklit etmeye başlarlar. Duyguların bulaşması birlik

duygusu, ortamın elektriği ve takım ruhu gibi kavramların temelinde oluşan olaylardan kaynaklanmaktadır (8).

Duygu, zihnimizden geçen düşüncelerin belli bir beyin sistemini harekete geçirmesiyle oluşur ve zihnimizde önceden var olan belirli imgelerle bağlantılı olarak vücudumuzda bir dizi fiziksel değişiklikleri meydana getirir. Vücut durumumuzdaki bu değişiklikleri algılayıp bir süre takip edebiliriz. Bu izleme sürecinde, zihnimizden düşünceler gelip geçtiği sırada vücudumuzda yaşanan değişiklikler “his” olarak adlandırılır. Dolayısıyla bir his, zihnimizdeki bir imge ile dışarıdan farklı bir sembolün bir araya gelmesiyle oluşur (7).

Duyguların iki amacı vardır. Bunların ilki, bireyin faaliyete geçmesi için enerji sağlamalıdır. Diğer ise, kişinin şahsi ihtiyaçlarını giderebilmesi bakımından çevreyi yönlendirmesi ya da ihtiyaçlarını giderecek yapılabilir hareketleri sergileyebilmesi adına, değerlendirici ya da yönlendirici bir işlev ortaya koymalarıdır. Kullanılan enerji bireye gereksinimlerini gidermek için harekete geçiriyor veya çevreyi yönlendirmesine imkân sağlıyorsa pozitif duyguların ortaya çıkmasına sebep olur. Enerji, ihtiyaçların giderilmesinde etkisiz veya olumsuz etki yaratan unsurlara yönlendirilirse olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur (9).

Farklı duygu araştırmacıları duygularla ilgili bazı temel kuralları açıklayarak, duyguyu tanımlamaya yönelik çeşitli yaklaşımlar sunmuştur. Literatürde duyguyu tanımlamaya yönelik farklı yaklaşımlar olsa da; bu yaklaşımlar genelde duygunun benzer özelliklerini taşımaktadır. Bu yaklaşımların bazıları insanların hissettiği duygular ve bedensel durumları arasındaki ilişkiler incelenirken, bir kısmı duygusal

yaşantıyı tanımlarken bazı yaklaşımlar ise duyguların davranışla ilişkilerinin nasıl olduğunu incelemektedir (10).

Duygular ve heyecanlar insan davranışlarının arka planında yer alan önemli sebeplerdendir. İnsanı belli hareketlere yönlendiren duyguların gereksinimlerle doğrudan bir ilişkisi söz konusudur. Gereksinimlerin karşılanma düzeylerine bağlı olarak farklı duygular ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan duyguların niteliği de gereksinimlerin bir karşılık bulup bulmamasına göre haz ya da elem yönlü olarak değişebilmektedir. Böyle bir durum da duyguların açık olarak tanımlanmasına engel olarak, duygu üzerine çok farklı tanımlamalar yapılmasının önünü açmıştır. Duygular üzerine yapılan tanımlamalar duyguların gelişimleri, derinlik düzeyleri, süreklilikleri ve çeşitlilikleri gibi pek çok faktöre göre şekillenmiştir (11).

Duygular, genel olarak bir takım niteliklerine göre değerlendirilmekte olup, bu niteliklere bağlı olarak da farklı duygu tanımları yapılabilmektedir (12). Duygular insanın hayatta kalma sürecinde kritik bir işleve sahiptir. Özellikle kişiler arası ilişkilere olan katkılarından dolayı duygular bizim için neyin ve kimin önemli olduğunu söyler. İnsanlarla ve çevremizle olan ilişkilerimizi idare etmek ya da önlem almak için bizi motive eder (13).

Duygu tanımlarına bakıldığında bütüncül tanımlar mevcut olmakla birlikte genellikle duygunun davranışsal, bilişsel, fizyolojik ve de içsel yönlerinin biri ya da birkaçıyla açıklanmaya çalışıldığı söylenebilir. ‘Duygu’ kavramının tarihsel süreç içerisinde birbirine yakın fakat öz olarak ince çizgilerle ayrılan bazı anlamlar içerdiği söylenebilir. Aristoteles duygu için *pathe*, Stoacılar *passiones*, Hobbes *passions* ve *desires*, Hume ve Rousseau da *sentiment* kavramlarını kullanmışlardır (14). C. G.

Jung’a göre kişiliğin dört temel faktöründen biri olan duygu, dış dünyayı hoş ya da hoş olmayan şekilde algılamada rol oynar. Bu dört temel; düşünce, duygu, duyum ve sezgidir. Algılama, keşfetme, tanıma, yargılama, öğrenme gibi yarı mantıksal çıkarımlarla dış dünyaya ayak uydurma işlevi düşünmedir. Buradaki algıyı şekillendiren ise duygulardır. Duygular ve düşünceler, akla dayanarak değerlendirme ve yargılama işlevi görürler (15).

Duyguların içsel yönlerinden çok fizyolojik belirtilerine dikkat çeken bazı yaklaşımlar da mevcuttur. Bu tür yaklaşımların n aan çalışmalardan olan Charles Darwin’in ‘The Expression of the Emotions in Man and Animals’ adında ortaya çıkardığı eserinde duygu ile heyecanların dışavurumu bağlamında fizyolojik değişiklikler yoğun olarak ele alınmıştır. Darwin, yüz ifadeleri üzerinde yoğun incelemelerde bulunmuş ve yüzdeki kaslarla deri hareketlerinden gelen geribildirimlerin beyinde yorumlanmasıyla farklı duyguların oluştuğunu savunmuştur (16).

İnsanın duygu ve heyecanlarını ele alırken fizyolojik belirtilerin yanında zihinsel fonksiyonların da bulunduğunu savunan yaklaşımlar da mevcuttur. William James’in fizyolojik temelli duygu görüşlerinin karşısında yer alan pek çok psikolog, James’in düşüncesini eleştirirken bir yandan da kendi duygu yaklaşımlarını savunmuşlardır. Amerikalı bir fizyolog olan Walter Cannon, duyguların oluşumunda James’in savunmuş olduğu ‘fizyolojik süreçlerin önceliği’ durumunu eleştirerek, duyuşsal tecrübeyle duygusal tecrübenin eş zamanlı gerçekleştiğini savunmuştur (17).

Duygu, motivasyon, öznel deneyim, yüz ifadesi, değerlendirme, uyarılmışlık gibi vücut tepkilerini içinde barındıran fiziksel ve zihinsel süreçleri anlatır (18). Duygular bireyler için oldukça önemlidir. Çünkü yaşamları boyunca bulundukları ortamlarda çeşitli faaliyetlerini sürdürürken bireyler pek çok duygu durumu yaşarlar ve pek çok duygu durumundan da etkilenmektedirler. Her an duygularıyla iç içe olan birey için duyguları, aynı zamanda varlığının anlam kaynağı olup, yaşamını anlamlandırmaktadır. Ayrıca duygu ve düşüncelerinden soyutlanamayan bireyin davranışlarına yön veren temel unsur duygulardır (19).

Felsefecilerin, duygular üzerine yaptıkları çalışmalar ‘duygu felsefesi’ adıyla yürütülmektedir. Bu bağlamda duygu ve duygu felsefesinin birbirine karşı iki kuram olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; duyuşsal duygu evrimi ile bilişsel duygu evrimi olarak adlandırılmaktadır. Duyuşsal duygu evrimi, duyguların kolay algılanabilen duyuşlar olmasını savunarak, yaşanan fizyolojik değişmelerin duygu da zorunlu hale geldiğini belli eder. Bilişsel duygu evrimi ise, duygunun temelinde bilişin varlığını savunmaktadır. Duygular, yorumların, yargıların, inançların değerlendirilmesiyle ortaya çıkar (20).

Aslında duygular kişilere, ihtiyaçlarının, isteklerinin ve amaçlarının ne olduğu hakkında bilgiler vermektedirler. Duygularında bilgi karmaşası yaşayan kişiler, psikolojik gereksinimlerini belirlemekte zorluk çekmektedirler. Bir başka deyişle, olumlu ve olumsuz duygularda deneyim kazanma sıklığı, insanların yaşantılarını büyük oranda etkisi altına almaktadır. Olumlu duygusal tecrübeleri daha yoğun olan kişiler, rahatsızlık durumlarına karşı daha umutlu bir tutum sergilerler. Benzer durumda da, duygusal farkındalığı yoğun olan kişiler neredeyse

hiç stres yaşamamakta, hayattan çok zevk almakta ve ilişkilerinde etkin olmaktadırlar (21).

Duygu kavramının tanımlanması yerine bu konuda araştırma yapan kuramcıların çoğunluğunun üzerinde hem fikir olduğu noktaların belirlenerek öncelikle buralardan hareket edilmesi gerektiğini, bu sayede temel önceliklerin belirleneceğini belirtmişlerdir. Bu noktadan hareket ederek de duygu kuramcılarının, duygunun temelde ifadesel veya motor bileşenleri içinde bulundurduğu ve bu noktada duygunun merkezi sinir sistemine bakıldığında aslında bir dış etki oluşturduğuna yönelik ortak fikirlerin ortaya konulduğunu belirtmektedir (22).

Duygu; kişinin hem iç hem de dış çevresinden gelen uyarıcılara karşı başta içsel bir şekilde görülen, daha sonrasında ise kişinin beden duruşunu, davranışını ve ifadesini etkileyen faktörlerdir (23). Duygular kişilerin hayatında oldukça önemli bir yere sahiptir. Duygular, kişiyi hedeflerini öncelik sırasına koyması, harekete hazır olabilmesi için değişimi ve sosyal ilişkilerinde hareket tarzını belirlemesi ile ilgili bir yapıyı üstlenmektedir. Duygulara; hareket tarzları, sözel ve sözel olmayan ifadeler (duygusal ifadeler) ve bedensel değişimler yardımcı olur (24). Duygular sadece kişisel bir başka ifadeyle özel eğilimler ya da psikolojik nitelikler meselesi olarak değil, aynı zamanda bireyin yaptığı işin nasıl organize edildiği ve yürütüldüğü yoluyla inşa edilen deneyimler olarak da ele alınabilmektedir (25).

3.1.1. Duyguların Temel Özellikleri

- **Bireye has temel duygular:** Bireyin kendisine has olan bu duygu kültürden ayrı, kişiye ait ana duygulardır. Tiksime, şaşkınlık, mutluluk, kızgınlık, korku vb. hisler genellikle temel duygular olarak tanımlanabilmektedir.

- **Duygular geçicidir:** Duygunun bu özelliğinden kaynaklı süreç içinde bir kısım değişmelerin ortaya çıktığını söylenebilir. İnsan duygularında ki bu değişim olmasa art arda gelen duyguların meydana getireceği yumak, yaşamı üstesinden gelinemez biçime getirir. Bu yoğunluk ise enerjiyle duyguların etkili kullanılmasına engel olur. Duygu paralel fikirlerle yoğunlaşırsa yenilenir ve devam eder. Olumsuz duygular yıkıcı sonuçlar ortaya çıkaran bu beslenme olumlu duygular için etkili sonuçlar meydana getirebilir.
- **Duyguların biyolojik boyutları:** Zihnin iç bölümlerinde var olan sistemler, duyguların belirli ahenkte sıralanmasından sorumludur. Bu yapılar organizmanın biyolojik dokusuna sahiptir. Hissettiklerini davranış ve düşünce etkilemektedir.
- **Aynı duyguyu sürekli yaşamak anormaldir:** Değişen durumlara göre duygunun devam etmesi ve duyguların üstesinden gelinememe durumu psikoloji alanında post travmatik stres olarak bilinmektedir. Dış çevrede ivmesi en büyük etkenlerden bir tanesi değişimdir. Şartların değişiminde açığa çıkan duygular uyumludur. Bu kitlenme duyguyu bozmakla birlikte hayatın akışını da bozmaya sebep olur.
- **Duygular bireye özgüdür:** Bedensel boyutların benzer oluşuna karşı benzer uyaranlara farklı bireyler başka duygusal anlamlar katmaktadır.
- **Duygu bedeni etkiler:** birey duygunun meydana geldiğinin farkına varmadan, duygu bedene etkide bulunur. Duyguların düşünceye ayna tutması, vücuda ayna tutmasından daha sonra gelir.
- **Duygular kendine ortak arar:** Bireyler duygu paylaşma gereksinimindedirler. Birey beraber olup, değer verdiği ve sevdiği insanların davranışlarını özümsemeye yatkındır. Bireyler duygularını paylaşacakları birini bulduklarında

ilişkiler samimileşmekte, bulamadıklarında ise ilişkiler birbirinden uzaklaşmaktadır. Bu ortaklık vücut dilinde de farklılaşmaya sebep olur. Beden dili yansıması olan Jest ve mimiklerdeki uyum, giysi ve aksesuarlarda bile kendini belli etmektedir (26).

3.2. Temel Duygu Türleri

MUTLULUK Gülümsemek, dudak kenarlarını yukarı bükmek, büyük olasılıkla dişlerin görünmesidir. Gözün dış köşesinde kırışmış ten, kahkaha, yüksek sesle sohbet etme, zıplama ya da dans edip alkış çalma, arkaya yaslanma, kollar açık.
HÜZÜN Kaşları çatmak ya da somurtmak, çene ve dudaklar aşağı doğru bükük. Ağlayan, sarkmış gözkapağı, kaşların iç kısımları dik. Normalden düşük ses tonu, dikkatini toparlayamama, kekemelik olasılığı, duyulur bir şekilde iç geçirme. Sarkık baş, düşmüş omuzlar, esnek kaslar, pasif bir duruş.
ÖFKE Gerilmiş ve çatılmış kaşlar. Büzülmüş alın, dik dik bakma. Normalden fazla tonla ve seri konuşma, gerilmiş eklemler, başkasını huzursuzlaştırma. Baş sarsılır, saldırgan tavırlar sergilenir.
KORKU Titreşen dişler, gergin ağız, titreşen dudaklar. Gözler sonuna kadar açık, gözler hızlı açılıp kapanır, ağlamaya başlanır. Seri ve şiddetli tonda konuşma, titreşen ya da gerilmiş ses, düzensiz nefes, haykırılabilir. İçine dönük ya da donuk tepki, terli avuçlar, kıvrınma, gergin kaslar.
ŞAŞIRMA Ağız açık, kenarlar dışa taraf eğik. Gözler olabildiğince açılmış, kaşlar çatık ve ayrılmış. Afallama ya da ses tonu yüksek bir şekilde heyecanlı konuşmak. Ağzı eller ile kapatmak veya donakalmak.

NEFRET

Üst dudak bükük, yüksek olasılıkla dil belirgin. Kaşların iç kenarları kalkık. Yavaş ve alçak sesle konuşmak, homurdanmak gırtlaktan ses çıkartmak. Kafayı geriye veya yana hareket ettirmek, buruşmuş burun (27).

3.2.1. Öfke

Birey, haz alma duygusunu engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında haz duygusu yerine öfke duygusu oluşur. İstedikini anlamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellemeler, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur (28). Öfke bazen kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalıdır. Bazı zamanlarda ise aşırı şiddetli, yoğun, devamlı ve tahrip edici özellikte olabilmektedir. Bu duygunun açıkça ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliğinin varlığı düşünüldüğünden, öfke birçoğu kültürde olumsuz olarak görülmektedir. Bu biçimde ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel tehditlere açık bir duruma getirebildiği, aile içinde ve kişilerarası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olur (29).

3.2.2. Hüzün

Hüzün, meydana gelen bir travmatik olay sırasında görülen ilk duygudur. İnsanın psikolojisine zarar veren olaylar yaşandığında gösterdiği ilk reaksiyon, kaygı ve üzüntüdür. Bu durum, iç ya da dış uyarıcıların meydana getirdiği otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir (30).

3.2.3. Mutluluk

Mutluluk ya da alan yazınında daha çok kullanılan haliyle öznel iyi oluş insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çekmektedir (31). Mutluluk iyi bir yaşamı meydana getiren

başlıca bileşenlerden biridir. Memnuniyet, yaşam doyumu, olumlu duygular, yaşamda anlam ve amaç sahibi olma gibi olguları içinde bulundurmaktadır (32).

3.2.4. Korku

Psikoloji sözlüğünde korku; algılanan bir tehlike karşısında hissedilen nahoş bir gerilim, güçlü bir kaçma veya kavga etme dürtüsü, hızlı kalp atışları, kaslarda gerginlik vb. belirtilerle yaşanan yoğun bir duygusal uyarılma olarak ifade edilmiştir (33).

3.2.5. Şaşırma

Şok, hayret, afallama, itici görme gibi duygular şaşkınlık kümesinde yer alır. Şaşkınlıkla çatılan kaşlar, görüş açısının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesine neden olur. Bu beklenmedik duruma karşı daha fazla bilgi edinip uygun tepkinin verilmesi uğraşdır (34).

3.2.6. Nefret

Kötü, zararlı ve olumsuz bir duygudur. Bir kişinin, nesnenin veya durumun yoğun olarak olumsuz olduğunu düşünmekten kaynaklanan hakaret etme, kötülük yapma veya sürekli nefret edilen şeye karşı olumsuz eleştiriyi ortaya çıkarır (35).

3.3. Duyguların İfadesi

Bireyler duygularını üç yolla dışarı yansıtırlar. Yüz ifadesi, ses ve beden dili. Kültürden kültüre farklılık veya benzerlik gösterse de yüz ifadesi, duyguların en belirgin dışa yansıtma yoludur. Bireyin yüz fotoğraflarına bakarak duygular hakkında veri elde etmek için üç boyutlu bir sistem geliştiren psikologlar, duyguları hoş ve nahoş olarak ikiye ayırmışlardır. Mutluluk belirtilerini hoş; keder ve öfke gibi duyguları da nahoş olarak değerlendirmişlerdir. Nahoş duygularda dudakların aşağıya doğru sarktığını, hoş duygularda yukarı doğru kıvrıldığını, sevinçliyken

gözlerin yukarı doğru, üzüntülüken aşağı doğru baktığını ifade etmişlerdir. Ayrıca dikkat esnasında gözlerin iri bir şekilde açıldığını, burun deliklerinin genişlediğini ve ağzın açıldığını belirtmişlerdir. Sesler aracılığı ile kişiler, duygu ve heyecanlarını ifade ederler. Çığlık atmak, korku ve hayret duygusunu; inlemek, acı ve mutsuzluk duygusunu; iç çekmek, üzüntü duygusunu; gülmek ise bireyin keyifli olduğunu gösterir. Sesin titremesi, kişinin aşırı kederli olduğunu; şiddetli, keskin ve tiz oluşu da öfkeli oluşun işaretidir. Beden duruşu ve el kol hareketleri de duyguların ifade edilmesini sağlar. Bu mesajlar kültürden kültüre ve bir sosyal ortamdan başka bir sosyal ortama farklılık gösterebilir (36).

Bebeklikten itibaren okul öncesi dönem çocuklarının büyümeleriyle orantılı olarak sahip oldukları duygusal tepkileri de gelişir ve farklılaşma eğilimi gösterir. Çocuk büyüdükçe deneyimlediği çeşitli duygularını ifade etme becerisi de artmaktadır. Artan yaş ve gelişimle beraber çocuklardan kendilerine yöneltilen duyguları anlamaları ve ayırt edebilmeleri, içsel yaşantılarını ve tepkilerini diğerlerine ifade edebilmeleri beklenmektedir. Okul öncesi dönem çocuklarının duygularını sözcükler aracılığıyla ifade etmeleri yaklaşık iki buçuk yaşında başlamaktadır. İki buçuk yaşından itibaren çocukların çeşitli sözcüklerle duygularını ifade ettikleri gözlenebilir. Bu konuşmalarda amaç deneyimlenen duyguların basitçe yorumlanmasını içerir (37).

Duygusal ifade ya da duygu ifade etme, kişinin deneyimlediği veya hissettiği duyguyu hem sözlü hem de sözsüz davranışları aracılığıyla diğerlerine nasıl ilettiği anlamına gelmektedir (38). Kişilerin içinde yer aldığı doğaya ve topluma uyum sağlama noktasında anahtar bir role sahip olan duygular aynı zamanda gelişimin tüm alanlarına da etki eden bir mekanizmaya sahiptir. Gelişimsel açıdan ele alındığında

herhangi bir kişinin davranışlarında bir değişikliğin oluşabilmesi için o kişinin davranışlarının altında yatan duygularını fark etmesi önem taşır. Günümüzde elde edilen bilimsel sonuçlar insan davranışlarının altında yatan bilinçli ya da bilinç dışı duyguların var olduğunu kabul etmekte; bu duyguların bastırılmadan ve uygun şekilde ifade edilmesinin psikolojik sağlık ve uyum açısından gerekli olduğu yönünde birleşmektedirler (39). Kendi duygularını ifade edemeyen kişilerin pek çok ruhsal ve organik sorunla yüz yüze gelme olasılığının yüksek olduğu görülmektedir (40).

Duyguları karar verirken, davranışsal tepkilerimizde, kişilerarası etkileşimimiz de ve önemli olayları hatırlamak için belleğimizi zorlamada kullanırız. Ortaya çıktıkları durumlarda bir o kadar önemlidir. İnsan yaşamını kolaylaştırdığı kadar zorlaştırdığı durumlarda olabilir. Duygusal tepkilerimizin yapısı bizi sosyal zorluklara veya fiziksel hastalıkların ortaya çıkabileceği birçok farklı patolojiye sokabilir. Dolayısıyla duygu düzenlemesinin başarılı olarak gerçekleştirilmesinin bireylerin psikolojik olarak sağlıklı hallerinin korunmasında ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme tüm bunların oluşabilmesi için sosyal, davranışsal, biyolojik, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Ayrıca bilişsel davranışçı terapi alanındaki araştırmacılardan biri olan Robert Leahy tarafından duygusal şema modeli ortaya konmuştur. Modele göre bir duyguya cevap olarak kullanılan yaklaşımları, planları ve stratejileri “duygusal şema” terimini ile ifade etmiştir. Duygusal şema, çoğu psikolojik hastalığın temelinde insanın kendi duygularıyla olan ilişkileri yer alır. İnsanların duygularını algılama, yorumlama ve başa çıkma becerileri üzerine çalışılmıştır. Kişilerin yapmaları gereken işlerini duygu ve korkuları engellediğin de duyguları ile baş etmekte zorlanırlar. Stresli yaşam

olaylarının üstesinden gelmeye çalışan kişilerde, yoğun duygu artışı gözlemlenebilir ve bu deneyimlenen duygunun kendisi, kişiyi daha fazla gerginliğe ve strese sokabilir. Sorunlu baş etme şekilleri kısa süreli olarak istenmeyen duyguları azaltabilir (41).

Duygu durum ise kişilerin bir süreliğine farklı derecelerde huzurlu, rahat, neşeli, üzgün, gergin, öfkeli, çökmüş veya taşkın bir duygulanım içinde bulunmasıdır. Bir hayal kırıklığı nedeni ile yarım gün süren bir üzüntü hali yaşarsak, üzüntülü bir duygu durum içinde olduğumuz söylenebilir. Duygu durumun gün içinde kısa süreli değişiklikler göstermesi normal olarak değerlendirilmekte olup normal, taşkın, çökkün ve tedirgin duygu durum olarak farklı şekillerde sınıflandırılabilir (42).

Duygunun ifadesi, karmaşık sosyal iletişimde gözlemciye yalnızca gerçekleşen olayların etkisini değil, gözlemlenen kişinin olası tepkisini belirten önemli bir ikincil role sahiptir. Kaygı ifadesi, bir gözlemciye kaçınılması veya kaçılması arzusunu iletebilir ya da kalıcı olma ihtimalini sevdirep savunmak için niyet oluşturabilmektedir (43). Kendi duygularını ve duyguların etkilerini tanımak, güçlü ve sınırlı yanlarını bilmek, kendi değerinin farkında olmaktır. Duygusal farkındalık; en temel olan yetenektir ve diğer yetenekler, hiyerarşik olarak duygusal farkındalık üzerine kurulmaktadır (44).

3.4. Duyguların İşlevleri

Duygular, bireyi çevresinde gerçekleşen olaylara ilişkin bilgilendirmekte ve onun kişisel amaçlarını etkilemektedir (45). Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda duyguların hayvanları zevk veren şeylere yaklaşmaya, acı veren şeylerden uzaklaşmaya motive ettiği görülmüştür. Bu nedenle duygular yaşamsal değer taşıyan

davranışlar olarak yorumlanabilmektedir (46). Duyguların eksikliği veya anlaşılabilmesi, mantıklı hareket etme ve karar verme mekanizmamızı tahrip etmektedir. Duygular iki gayeye hizmet eder. Bunların birincisi, bireyin harekete geçmesi için enerji sağlamasıdır. İkincisi de, bireyin şahsi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için etrafı yönlendirebilmesi ya da bu ihtiyaçları karşılayacak uygun eylemleri yapabilmesi için, yönlendirici veya değerlendirici bir fonksiyon göstermeleridir. Bu enerji, bireyin ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçiriyor veya etrafını yönlendirebilmesine fırsat sağlıyorsa olumlu duygular, zıt durumlardaysa olumsuz duygular meydana gelmektedir (9).

Çağrışımsal olan duygusal süreç, bir gerçekliği işaret eden ya da bir hatırasını çağrıştıran unsurları, o gerçekliğin kendisi olarak görür. Duygusal sürece göre mühim olan şey, bir şeyin nasıl görüldüğü ve algılandığıdır. Bir şeyin kişiye ne anımsattığı, ne olduğundan çok daha önemli olabilmektedir. Akılcı süreç, sebeplerle sonuçlar arasında mantıksal ilişkiler oluştururken, duygusal süreç ayırım gözetmeksizin yalnızca benzer dikkat çekici özelliklere dikkat eder (47).

Davranışların temelinde yer alan duygular, bireyi harekete geçirmede davranışları direkt yönlendirmektedir. Örgüt içinde yer alan çalışanlardan kendi duygularını tespit edip anlaması ve duygularını örgütün amaçlarına göre yönlendirmesi beklenir. Ayrıca çalışanların sosyal ilişkiler kurması, ilişkilerinde empati becerilerini kullanması gibi duygusal yeterliliklerini örgüt amaçlarına uygun etkili kullanması beklenir. Bu nedenle iş hayatında kişilerin duygusal yeterlilikleri ve duygusal yeterliliklerini etkili kullanması önemli olduğu görülmektedir (48).

İnsanlar akıl ve mantıkları kadar duygularının da etkisi altındadır. İnsanların verdiği tepkilerde ve davranışlarında duyguların önemli bir rolü vardır (49).

Duyguların fonksiyonlarını üç grupta toplamaktadır. Bunlar bireyi harekete geçmek üzere hazırlamak, oluşacak davranış biçimlerini belirlemek ve sonrasında kişilerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin düzenlenmesini sağlamaktır (50).

Konrad ve Hendl duyguların kişide istek uyandıran ama bağımsız bir ölçüye sahip olmadıklarından dolayı tek başına değil, bilinç fonksiyonları ile hareket ettiklerini belirterek duygunun işlevini açıklamışlardır (51). Duygular biyolojik sistemi belli bir şekilde davranmaya hazır tutarlar. Biliş çevreyle etkileşim halinde olan benlik hakkında bilgi verir. Örneğin; kızgınlık, organizmayı saldırarak kendini korumaya hazır olması için bilgi sağlarken, sevgi yakın – sıcak davranmaya hazır olmak için bilgi sağlar (52).

Shapiro'ya göre duygular, kişilerin kendilerini tabiat içinde konumlandırmalarına göre gelişmektedir. Örneğin korku, kişilerin kendilerini tehlikelerden korumasını sağlarken, öfke ise kişinin ihtiyaç duyduğu şeye ulaşması esnasında karşılaştığı engellerle başa çıkmasına yardımcı olur (53). Bazen kişinin yaşadığı acil durumlar, yapması gereken eylem ve vereceği karar konusunda düşünmesine engel olur. Acil durumlarda zaman kaybı olmadan insanın harekete geçmesi de duyguları aracılığı ile gerçekleşir. Duygunun başlamasına neden olan durum ile duyguyu yaşamaya başlama arasındaki süre çok kısadır (54).

Duyguların anlaşılması ve duygulara neden sahip olduğumuz anlaşılması biraz daha zor bir süreçtir. Duygular davranışlarımız hakkında, ilişkilerimizin içsel süreçleri hakkında diğerlerini bilgilendirmektedir. Duygular davranış tarzlarımız hakkında bilgiyi sağlamaktadır. Davranış ve duygular arasında doğuştan gelen bir bağlantı vardır. Başka açıdan duygular kendi hayatımızda neyin ya da nelerin kendimiz için öncelikli olduğunu kavramanın önemli ipuçları arasında yer almakta

ve önem sıralamasına yarar sağlamaktadır (55). Günümüzde sahip olduğumuz duygular gelişigüzel ortaya çıkmamışlardır. Duyguların belirli görevleri olduğundan, evrim süresince varlıklarını bugüne dek korumayı sürdürmüşlerdir. Duyguların temel fonksiyonu, topluma ve doğaya kısaca bahsedersek hayata uyum sağlamasıdır. Bu şekilde yaşamamızı da dünyada kalabilme ihtimalimize de fazlalaştırırız. Bununla birlikte kişi, hayatını idame ettirebilmesi adına bir motivasyon kaynağı olarak da yaşamının refahını yüksek seviyelere çıkarmak için de duygulara gereksinim duyar (56). Duyguların tamamı insan organizmasını harekete geçirmeye hazır hale getirir; her bir duygu insan yaşamında yeniden ortaya çıkması, zorlukların üstesinden gelmemiz için bizi yönlendirir (57).

3.4.1. Duyguların Temel Soysal İşlevleri

a.) Bireylerin bireysel etkileşimleri içinde bulundukları durumu ne kadar önemli gördüklerine (önemsediklerine), karşılaştıkları kişilere ve olaylara yükledikleri anlama göre değişmektedir.

b.) İnsanlar duygularını kullanarak güç dengelerini düzenlemek isterler. Öfke durumunda tehditlere karşı misilleme yapılması, bireyin kendini suçlu ya da utangaç hissettiği durumlarda güce karşı itaatkâr olması gibi karşılaştığı güçlüklerle karşı kendisini dengelemektedir.

c.) Toplumsal etkileşimin genel kalıplarını belirlemek için yardım arama ve yakınlık aramanın yanı sıra suçluluk duygusunda başkaları ile ilgili dikkatli olma durumları söz konusudur.

d.) Toplumsal bütünleşmeyi temsil etmek ve motive etmek duygunun bir diğer sosyal işlevidir (58).

3.5. Duygu Düzenleme Kavramı

Tüm insanlar günlük yaşam içerisinde çeşitli duyguları ve duygu durumlarını yaşamaktadırlar. Bu duygulardan bazıları zevk, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguları yansıtırken, bazı duygular ise öfke, korku, endişe gibi olumsuz duyguları yansıtmaktadır. Hem olumlu hem de olumsuz duygular tehlikeli durumlardan kaçınması için kişiye uyarma, değişim için harekete geçmede kişiye cesaretlendirme, kişiye tatmin ve memnun eden şeyleri kişiye haber verme gibi örneklerden de görüldüğü üzere kişiye çeşitli mesajlar sunmaktadır. Fakat bazı insanlar korku, kaygı gibi duyguların davranışlarını engellediğine inandığı için, söz konusu duygularla başa çıkabilme becerisini kaybetmişlerdir. Hissettikleri kaygı duygusunun üstesinden gelmek birey için çok karmaşık bir duygusal deneyim haline gelmektedir (59).

Duyguların genel işlevi, insanların doğaya ve topluma uyum sağlamasını içermektedir. Hem hayvanların hem de insanların yaşadıkları dünyadaki tutumlarında duyguların önemli bir işlevi vardır. Sosyal bir varlık olan insanoğlunun öncelikli olarak yaşamını devam ettirebilmesi için bir motivasyon kaynağı olarak varoluş seviyesini yükseltebilmek ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için duygulara gereksinimi vardır (60).

Psikolojinin ana konularından biri olarak kabul gören duygusal gelişimde duygunun her yönden araştırıldığı söylenmektedir. İşlevselci bakışa göre duygular kişinin yüz yüze kaldığı sorunlara ve olanaklara uyumlu tepkiler şeklinde evrilmiştir (61). Çağdaş duygu evrimlerinin ise duygunun karar verme süresini kolaylaştırdığını ve önemli durumlar için hafızayı güçlendirdiği, bireylerin birbirleriyle etkileşimlerinde yardımcı pozisyonları bakımından motor, davranışsal ve fizyolojik tepkileri hazırlamaya yönelik özelliklerini vurguladığı görülmektedir (62).

Son zamanlarda kişilerin duygularını farklı yöntemlerle ve duruma göre değiştirebilmesinin üzerine yoğunlaşan araştırmaların çoğaldığı ve duygu düzenleme bağlamında duyguyu tanımlayan araştırmaların büyük oranda arttığı görülmektedir (63). Duygular işlevsel olarak yararlı olmalarının yanı sıra, insanlara zarar da verebilir. Duygular çok yoğun yaşandığında, ortama uygun olmadıklarında ya da çok uzun süre yaşandığında probleme yol açabilir. Bu gibi durumlarda birey tepkilerini değiştirmeye veya etkilemeye çalışabilir (64). Duyguların bireylerin psikolojik işleyişinin hayati bir parçası olduğu varsayımı ve bireyin söz konusu bu duyguları nasıl yönettiğini anlamak psikoloji biliminin önemli bir çabası haline gelmiştir (65).

Duygusal tepkiler farklı olduğu gibi söz konusu duygusal tepkilerin yoğunluğu, direnci, kontrolü, başlangıç ve artış zamanı, iyileşmesi kişiden kişiye farklılık göstermektedir (66). Duygusal tepkiler çağdaş fiziki ve sosyal çevrelerde yaşanan önemli değişimler söz konusu olduğunda insanlar için yanıltıcı olabilir. Bu gibi zamanlarda duygusal tepkiler insanlara iyi gelmesinden ziyade zarar verebilir. Duygular belirli bir durumla yanlış eşleştğinde insanlar genellikle söz konusu duygusal tepkileri hedeflerine daha kaliteli hizmet edecek şekilde düzenlemeye çalışırlar (67).

Duygu düzenleme konusu uzun bir süredir araştırılan bir teori alanı olmasına rağmen duygu araştırmacıları sadece duygunun ölçülmesi ve tanımlanması ile ilgilenmişlerdir. Son zamanlarda düzenleme süreçleri üzerine çalışılması da söz konusu olmuştur (68). Duygu düzenlemenin birçok örneği; rahatsız edici bir konuyu değiştirmeye karar verme, sinirlendikçe dudaklarını ısırma gibi örneklerde olduğu gibi bilinçlidir. Fakat duygu düzenleme bilinçli bir farkındalık olmaksızın da

oluşabilir. Örnek olarak hediye alan bir kişinin, hediye kendisi için çekici olmasa da sevincini abartarak göstermesi şeklinde verilebilir (69).

Duygu alanında çalışan pek çok araştırmacı duygu üretme sürecinde, bir duygunun duygu ipuçlarının değerlendirilmesi ile başladığını varsaymaktadır. Duygusal işaretler deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir takım yanıt eğilimini tetiklemektedir. Yanıt eğilimleri oluştuğunda, bu eğilimler çeşitli şekillerde ayarlanabilir. Duygular zamanla ortaya çıktığı için duygu düzenleme stratejileri, duygunun meydana geldiği süreçte öncelikli etkiye sahip oldukları zaman açısından ayırt edilebilirler (70).

Duygu nesnesinin erken algılanmasında, duygusal uyaranlara yönelme eğiliminde ve kişinin duygusal uyaranlarla ilişkisini kesebilmesindeki bireysel farklılıklar, duyguları uyaran bir durumla karşı karşıya kalındığında duygu düzenlemeyi etkileyebilecek önemli faktörlerdir. Bilişsel süreçlerde bireysel farklılıkların farklı psikopatoloji biçimleriyle ilişkili olduğuna dair çok sayıda kanıt vardır. Duygusal uyaranlara artan farkındalık kişinin durumun seçilmesi ve durumun değiştirilmesi gibi duygu düzenleme stratejilerini kullanmasını sağlayabilir (71).

Duygu düzenleme duygusal cevapların dengesini belirler ve bu nedenle de duygusal duyarlılıktan farklıdır. Duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırmak için en uygun kategoriler arasında duygu düzenleme hedef ve işlevleri vardır. Duygu düzenlemede hedeflenen duygu oluşturuç sistemler dikkat, bilgi ve bedensel cevaplardır. Duygu düzenleme işlev olarak şunları içerir; hedonik ihtiyaçları tatmin, amaca yönelik hedefleri destekleme ve küresel kişilik sistemini kolaylaştırmak (72). Düzenleme ve kontrol arasında önemli bir ayrım vardır. Duygu düzenleme kişinin kendi duygusal deneyimini ve ifadesini yaşamın anlık koşullarının akışına ve

düşüşlerine uydurabilme ve buna uygun duygusal tepki verme becerisini içerir. Dolayısıyla düzenleme terimi kontrol ifadesine göre daha tercih edilmektedir. Düzenleme duygunun çevre için dinamik olarak ayarlanması ve düzenlenmesini gerektirirken, kontrol kısıtlayıcılığı ifade etmektedir (73).

Duygu ile duygu durum birbirine karıştırılabilir. Fakat aralarında çok belirgin farklar vardır. Duygular birkaç saniye ya da birkaç dakika sürerken duygu durum saatlerce ya da günlerce sürebilir. Hissedilen duyguların süresi günleri ya da ayları bulursa bu noktada duygu durum bozukluğundan söz edilebilir (74). Duygu düzenlemenin belki de en faydalı özelliklerin biri öğrenilen bilgilerin depolanabilir olmasıdır. Deneyimlenen bilgiler daha sonraki deneyimde otomatik olarak kullanıma hazır hale gelebilir. Bu sayede kişi aynı süreçlerden tekrar tekrar geçmez ve her seferinde olumsuz düşüncüyü, duyguyu hissetmez (75).

Duygu düzenleme anlam olarak bir hedefe erişmek için bireyin duygusal reaksiyonlarını izleyebilmesi, kontrol altına alması, değerlendirebilmesi ve düzenleyebilmesi durumudur. Diğer bir ifadeyle tepkilerini daha anlamlandırmış ve bütünleşmiş bir biçimde iletebilme, becerisi kazandırmıştır. Duygularını anlama ve tanımlama uygun olduğunda hafifletme söz konusudur. Kısaca bireyin “kendinin patronu” olmasına olanak sağlar (76). Duygu düzenlemenin düzenlemelerin çoğuyla bağlantısı vardır. Kişi kendi duygularını düzenleme, başkaları tarafından meydana getirilen duyguları düzenleyebilme, duygunun altında yatan özellikleri ve duygunun kendisini düzenleyebilme vardır (77).

3.5.1. Gross Modelinde 5 Duygu Düzenleme Stratejisi

- **Ortam Seçimi:** Duyguları meydana getiren ortamlarda bulunmak ya da bu ortamlardan kaçınılması.

- **Tepki Uyarlaması:** Duyguların ifade şeklinin azalması ya da artması.
- **Ortamın Düzenlenmesi:** Ortamın koşullarının değiştirilip ortamın yarattığı duygunun azaltılmaya çalışılması.
- **Bilişsel Değişim:** Ortamın öneminin yeniden değerlendirilmesi.
- **Dikkatin Yoğunlaştırılması:** Ortamdaki bütün dikkatin bir yere odaklanması.

Bu beş stratejinin biri ya da daha fazlası aynı anda kullanılabilmekte ve farklı koşullarda uyumlu ya da uyumsuz hal alabilmektedir (38).

3.5.2. Duygu Düzenlemenin 3 Temel Özelliği

- İnsanlar, olumlu veya olumsuz duygularını arttırıp azaltarak duygularını düzenleme yeteneklerine sahiptirler.
- Duygu düzenlemenin mekanizmaları; ilk olarak bilinçli olarak, daha sonraları ise bilinçli olmadan meydana gelmektedirler.
- Belirli bir duygu düzenlemesinin mutlaka iyi veya kötü olup olmadığı konusunda önceden bir varsayımda bulunulamaz (78).

Duygu algısı ya da duygu tanıma; sosyal ilişkilerde beden dili ile sağlanmaktadır. Bu sayede bireyler duygu durumlarını etkin bir şekilde tanımlarlar. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; duyguların, çevre şartlarına göre uyum sağladığı yönündedir (79). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, duygularının ifade edilmesine fırsat vermemektedirler ve bilinçli olarak bu duyguların bilinmesini istememektedirler. Kaçınmacı savunma sistemi, duygusal aşamanın engellenmesini tasarlamaktadır (80).

3.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Genel olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki değişimi olarak 5 kategorinin tanımlandığı görülmektedir. Buna göre;

3.6.1. Durum Seçimi

Gerçekleşecek olan durum sonucunda, istenilen ya da istenilmeyen duyguların ortaya çıkmasına neden olacak eylemin seçilmesidir. Örneğin; ayrılma kaygısı yaşayan kişinin, üniversite tercihlerinde bulunduğu şehirden farklı yerdeki üniversiteleri yazması, örnek olarak verilebilir.

3.6.2. Durum Değişimi

İstenmeyen duyguların ortaya çıkmasına sebep olan durumun, alternatif durumlarla değiştirilmesidir.

3.6.3. Dikkat Yayılması

Kişinin duygusunu değiştirmek için bilinç düzeyinde dikkatinin odağını değiştirmesi ya da yeniden yönlendirmesidir (78).

3.6.4. Bilişsel Değişim

Uyaranların önemini yeniden değerlendirerek onları tekrardan kategorize etme sürecini içermektedir. Kişi, durumun duygusal anlamını farklılaştırabilmektedir.

3.6.5. Tepki Düzenleme

Bireyin durum ve amacı için duygunun ne kadar yardımcı olacağına bağlı olarak, duygusal tepkisini bastırması ya da ortaya çıkartmasıdır (38).

Duygu düzenleme, insanların duygusal durumlarını yöneten aktif girişimlerinden oluşmakta olup stres, olumlu ya da olumsuz duygular gibi duygularla

ilişkili tüm durumların düzenlemesini içermektedir. Duygu düzenlemenin etkileri; davranış, fizyoloji, düşünceler ve hisleri içererek duygusal reaksiyonların her türünde gözlenebilir. Duygu sürecini etkileyerek, duygu tepkilerinin uyumunu, yoğunluğunu, farkındalığını ve amaç odaklılığı gibi çıkış yönünü etkileyebilir (72).

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme ile ilgili çeşitli yaklaşımların ve farklı süreçlerin olduğu görülmektedir. Cole ve arkadaşları duygu düzenlemenin iki biçimini tanımlamıştır. Bunlardan ilki olan yetersiz düzenleme (under regulation) yetersiz dürtü kontrolü ve saldırgan davranışlar ile ilişkili iken aşırı düzenleme (over regulation) ise daha çok kaygı sorunları, depresyon ve içsel sıkıntı gibi durumlar ile ilişkilidir. Yetersiz düzenleme bir kişinin duygusal olarak hedefe yönelik davranışları sürdürmeye ve dürtüsel davranışları engellemeye yeterli deneyiminin olmadığı durumlarda ortaya çıkar. Aşırı düzenleme ise kişilerin duygusal deneyimlerinin açığa çıkmasının sürekli olarak engellendiği durumlarda oluşur (81).

Duyguların düzenlenmesinde, bilişsel süreçler kullanılmaktadır. Bireyler karşılaştıkları herhangi bir durumla ilgili duygusal olarak tepki vermeden önce, bu durumla ilgili bilişsel stratejiler geliştirmekte ve ardından da duygusal bir tepki vermektedirler (82).

Folkman'a göre bireylerin kullandıkları duyguyla baş etme stratejileri incelendiğinde iki temel duyguyla baş etme tarzı bulunmaktadır. Bunlardan biri problem çözme odaklı baş etme tarzı, diğeri duygusal rahatlama odaklı baş etme tarzıdır. Folkman'ın ifadelerine göre, problem çözme odaklı baş etme tarzı, bireyleri olumsuz duyguyu yaşıtan problemi azaltmaya ya da tamamen ortadan kaldırmalarını sağlayacak davranışlara yöneltmektedir. Duygusal rahatlama odaklı baş etme tarzı ise bireyleri hiçbir çaba göstermeden yaşadıkları durumu kabul etmeye ya da

duyguyu ortaya çıkaran durumdan kaçmaya ve kaçınmaya yöneltmektedir. Ancak duygusal rahatlama odaklı baş etme tarzında bireyin kaçma ve kaçınma davranışı kuvvetlenmekte ve bu durum uzun vadede bireyin sıkıntılarının artmasına yol açmaktadır (83).

Duygu düzenleme becerisinin çocukluk döneminde ve erken ergenlik dönemlerinde geliştiğini ve bu sürecin bireyin daha karmaşık ve yapıcı duygu düzenleme stillerinin kullanma yetisini arttıracaklarını belirtmişlerdir. Buna ek olarak duygu düzenleme becerisinin gelişiminin bu dönemler ile bitmediğini biyolojik ve ani sosyal değişimlerin bu sürecin gelişimine ve değişimine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir (84).

Duygular deneyimlerinizin tanımlayıcısıdır. Bütün bir organizmanın eylemlerine karşılık gelen duygular, empatinin gelişmesinde ve kişiler arası ilişkilerde, bireyin düşünce ve davranışlarına rehberlik etmede ve bireyi harekete geçirmede ya da değişim için motivasyonu sağlamada etkilidir (85).

3.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Birçok güncel tanı kriteri duygu düzenleme güçlüklerine açıkça değinmektedir. Travmatik stres bozukluğunda travma ile ilişkili uyarılardan sürekli kaçınma, paranoid kişilik bozukluğunda hızlı kızgın tepkiler, madde bağımlılığında dürtü kontrolüyle ilgili zorluklar, anoreksiya nevrozda kilo alma korkusu, bipolar kişilik bozukluğunda coşkun, kızgın ruh hali duygu düzenlemedeki güçlüklerle işaret etmektedir (64).

Gratz ile Roemer yaptıkları çalışmayla duygu düzenleme becerisini içerdiği bileşenlerle birlikte şu şekilde kavramsallaştırmıştır:

- Duyguların kabulü

- Duyguların farkındalığının anlaşılması
- Olumsuz duygular dürtüsel davranışları kontrol altında tutmak için deneyimlenirken hedeflenen amaçlara uygun davranış sergileme
- Bireysel amaçları ve durumsal talepleri karşılamak için arzu edilen duygusal yanıtları değiştirmek için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini uygulama.

Bunlardan herhangi bir tanesini ya da hepsinin görelî yokluğu duygu düzenleme güçlüğü'nün varlığının göstergesidir (86).

Duygu düzenleme sırasında odaklanılan farklı durumları tekrardan değerlendirme ve bastırmasıdır. Duygu oluşumu sırasında öncelikli olarak yeni baştan değerlendirme gelir ve ardından bastırma takip eder.

Tekrardan değerlendirmenin sonuçları;

- Hem olumlu duyguların oluşmasında hem de olumlu duyguların dışa vurulmasında etkilidir.
- Kişi bu sayede olumsuz duyguların etkilerini azaltabilmektedir.
- Kişi daha çok duygusal yaşantısını tecrübe etmekte ve bu etkileşimlerdeki durumların olumlu yanlarını gözler önüne koymaktadır.
- Duygu tecrübesini ve davranışsal dışavurumunu azaltırken hafızada bir iz bırakmamaktadır.
- Yoğun olarak değer değişimlerinden faydalanılır, pozitif duygularda artma ve negatif duygularda da azalma meydana gelir (87).

Bastırmanın sonuçları;

- Kişinin kendi içinde ve dışsal tavırlarında duygusal dengesizlik meydana gelmektedir.

- Kendine güvenmemekle beraber genelde olumsuz duyguları da birlikte tecrübe etmektedir.
- Davranışsal dışı vurumda düşüş meydana gelirken, duygu tecrübesini azaltmada ve hafızayı onarmada başarısızlığa neden olur (87).

İnsan, yaşamı boyunca eleştiriye uğrama, kişiler arası ilişkilerde anlaşmazlıklar yaşama gibi olaylarla birçok defa karşı karşıya gelmektedir. Duygu düzenleme; bu olaylar neticesinde oluşan duygusal tepkideki değişimleri düzenler, kişi bu şekilde olumlu ve olumsuz duygularını arttırıp azaltabilmektedir (73).

Duygu Düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin kendini yaralama davranışı açısından karşılaştırma yapıldığında bireylerin duygu düzenleme güçlüğünün farklılaştığı, kendini yaralama davranışı gösterenlerin duygu düzenleme alanında daha çok güçlük çektiği bulunmuştur. Bu güçlüklerin bireylerin çocukluk çağında maruz kalmış olduğu duygusal istismar ve ihmal yaşantıları tarafından yordandığı saptanmıştır (88).

Duygu düzenleme, bir uyarana verilen duygusal tepkileri özellikle zamanlama ve yoğunluk bakımından izleme, değerlendirme ve düzenlemeyi içeren içsel ve dışsal süreçlerin birlikte çalışması olarak tanımlanırken, duygu düzenleme güçlüğü sözü edilen süreçlerde eksikliği ya da bir bozukluğu tanımlamaktadır (89). İşlevselci yaklaşım da verilen duygusal tepkilerin sosyal bağlamla ya da bireyin davranış ve psikolojik işlevselliği ile uyumsuz olmasını duygu düzenleme güçlüğü işaretleri olarak ele almaktadır (90). Yetişkinlik ve çocukluk döneminde çeşitli klinik görünümlere sahip olmakla birlikte birçok davranış ve uyum sorunu ile bağlantılı olduğu düşünülen duygu düzenleme becerilerinin çocukluk çağı aile içi etkileşimleriyle şekillendiğinden söz edilmektedir (91).

Eski çağ Yunan filozoflarının çalışmalarına göre duygular, mantıklı düşünmeyi ve davranışı kısıtlayıcı pozisyonlar olarak görülmüşse de Darwin perspektifin de insan işlevselliği açısından çok etkilidir. Bu sebeple modern psikoloji, duyguları araştırmalarda ve klinik çalışmalarda göz önüne alır. Duygular başka psikolojik fonksiyonları da etkilemektedir; dikkat, davranışlar ve zihinsel süreçlerde etkilidir. Ancak bunun gibi etkiler tecrübe edinilen duygunun düzenlenebilir olması kontrolü ile derecesinin sonucunda pozitif ya da negatif olarak adlandırabiliriz (92).

Duygu düzenleme, duygusal davranışları azaltmak, arttırmak ya da devam ettirmek için oluşan evreleri kapsar. Duyguları düzenleme yetkinliği zihinsel sağlığın başlıca unsuru olarak belirlenmiştir; bireyin çalışma yetkinliğini, başka insanlarla ilişkilerini ve zevklerini belirlemekte etkin rol oynamıştır (93).

Duygu düzenleme stratejileri, başa çıkmayla ilgilenmesine karşın deneyim, duygusal iradeyi etkilemeye dair yapılan stratejilerdir. Duygu düzenleme genel anlamda; başa çıkma, duyguları yansıtmayı kontrol etme, pozitif duyguları geliştirme yönelik süreçler olarak tanımlanabilir. Uyumlu duygu düzenleme kişinin gergin şartlar altında etkili başa çıkma stratejilerini etkili kullanmalarıdır. Etkin başa çıkma; madde kullanma davranışlara ve duygusal gerginliğin önüne duvar oluşturur (94).

Gelişim ile ilgilenen araştırmacılar, duygu düzenlemesini, bireyin amaçlarına ulaşabilmesi adına duygu yüklü davranışları değerlendirmek, modüle etmek ve izlemede yer almak için içsel ve dışsal evreler adı altında tanımlanmıştır. Bunu benimseyen bir takım yazarlar; yetişkinlik döneminde duygu düzenlemesinin, duyguların farkına varmak, anlayış ve kabul görmeyi kapsayan çok yönlü bütünsel bir yapı şeklinde kavramsallaştırmak istemişlerdir. Dürtüsel tutumları himayesi altına

almak ve kötü sonuçlar doğuracak duygular yaşandığında hedefe yönelen davranışlar sergileme kabiliyeti; duyguyu tümüyle bitirmenin aksine duygusal tepkinin zamanını ve yoğunluğunu parçalara ayırmak için durumuna uygun izlemlerin daha az bir şekilde kullanımıdır. Aksine bölümlerde olası meydana gelen yoksunluklar, duygusal düzensizlik belirtilerindendir. Çalışma birimlerinden biri, duygu düzensizliğinin farklı psikopatoloji ve uyumlu olmayan davranma şekillerindeki rolünü desteklemektedir (95).

Duyguyu düzenleyememenin, aşırı kısıtlı duygusal kaçınma ve ifade veya çok sayıda psikopatoloji ve aşırı duygusallık boyutunda gözle görülür adrenalın arayışlarının yoğun bir şekilde içinde bulunduğu kanaat getirilmektedir. Madde kullanımında ki düzensizlik, yemek düzensizliği, saldırganlık, intihar eğilimi, kendine zarar verme vb. toplum tarafından kabul görülmemiş durumlar (panik, sinir, konsantrasyon güçlükleri, kendini eleştirme, sosyal engel, dikkat sorunları ve kişiler arası yalıtım) duygu yönetiminin kendi içinde ki başarısızlıklarını göstermekle beraber bireylerin duygu düzenlemedeki zorlanmasıyla ilişkili bir şekilde tahammül edemedikleri ezici duygularından kaçabilirler. Duygu düzenleme güçlüğü psikolojik sorunlarla beraber çok fazla meydana gelmektedir (96).

Duygu düzenleme, kişilerin istedikleri neticeye varmak için duygularını değiştiren mekanizma şeklinde adlandırılabilir. Eskiden yapılmış olan araştırmalar, uyumlu olmayan duygu düzenleme izlemlerinin, sürdürülmesinde ve psikopatolojinin gelişmesinde, olası duygusal sorun periyotlarında kendini yapılandırma amaçlarıyla çelişkili bir tavır sergilemiştir. Bu çatışma, kişinin sigara kullanmasını ve ya uyarıcı bir şekilde davranması gibi ani bir rahatlık ve zevk arayışı

içinde olup duygusal sıkıntısını en asgariye indirmeye hedeflenen dikkatini, uzun süreli kendine özgü amaçlarından uzak tutulmasına sebep olabilir (97).

Duygu düzenleme açısından zorluk, karşılaşan kişilerin sosyallikte zorluklarla karşılaşmalarının sebebi, sosyal olaylar esnasında uygunsuz duygusal reaksiyonlar sergilemeleridir (98). Çocukluk döneminde tutarsız ve duyarsız bağlanma figürleriyle olan ilişkiler etkili duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine engel olur. Stresli yaşam olaylarına karşı direnci azaltır ve duygu düzenleme güçlüğüne karşı olan savunmasızlığı artırır (99). Duygu düzenleyememe aynı zamanda çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal ve istismar ile de alakalıdır. Yapılan araştırmalar, kötü muameleye maruz kalmış olan çocukların, kötü muameleye maruz kalmamış olanlara göre duygu düzenlemede daha fazla problem yaşadıklarını göstermektedir (100).

Duygusal yeterlilik kavramını çok fazla duyguyu deneyimleyebilme, başkalarının duygusal durumlarına uygun tepkiler verebilme, kendisinin ve başkalarının duygularına önem ve değer verebilme, duyguların yoğun olduğu durumlarda duygularını kontrol altına alabilmenin gerekliliğinin farkına varabilme olarak tanımlamaktadır. Duygusal yeterliliğe sahip kişiler yoğun olan duygusuyla baş edebilmek için uyumlu bir baş etme stratejisi kullanırlar (101). Duygu düzenleme literatürüne göre uyumsuz davranışlar ise olumsuz duyguyu düzenlemede güçlük olması nedeniyle ortaya çıkmaktadır (102). Duygu düzenleme güçlüğü yalnızca duygu düzenleme eksiliği ile değil aynı zamanda sık sık negatif duygular sergileme ve duyguları yok edecek düzeyde aşırı bir düzenleme stratejisinin görüldüğü tek düze duygulanım veya duygusal çekilme ile karakterizedir (103).

Gratz ve Reomer (2004) duygu düzenleme güçlüklerini duygusal durumlara karşı verilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamışlardır. Bu boyutlar:

- Duyguların farkında olma anlaşılması ve kabulünden yoksun olma.
- Duygusal ifadelerin devamlılığı ve yoğunluğunu düzenlemede kullanılan uyumlu stratejilerin sınırlı olması.
- Arzulanan hedef için bile olsa duygusal stresli yaşamdaki isteksizlik.
- Hâlihazırda ki duygusal stres karşısında davranışları kontrol etmede yeterli kapasitenin olmaması olarak tanımlanmaktadır (86).

Duyguların, kendimizi ve çevremizdekileri yönlendirmesi, hayatımıza anlam katması ve bazı olumsuz duyguların yerine insanın iyi olmasını sağlamaya yönelik olan önemli meselelere odaklanmaları açısından da önem arz etmektedir (104).

3.7.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları

Gratz ve Roemer duygu düzenleme güçlüğü bileşenlerini tanımlamışlardır. Bu bileşenler duygu düzenleme güçlüğü ölçeğini oluşturan alt faktörler olarak tanımlanmıştır.

- **Farkındalık:** Olumlu ya da olumsuz duygular yaşarken bu duygulara ilişkin farkındalığın olmaması. Örnek: Ne hissettiğimi dikkate alırm.
- **Açıklık:** Olumlu ya da olumsuz duygular yaşarken bu duyguların anlaşılabilmesi, ne hissettiğinin bilinmemesi. Örnek: Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.
- **Kabullenmeme:** Olumsuz duygular yaşarken bu duyguların kabul edilememesi. Örnek: Kendimi kötü hissettiğimde bu şekilde hissettiğim için kendi kendime kızarım.

- **Dürtü:** Olumsuz duygular yaşarken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşanması ya da dürtülerin kontrol edilememesi. Örnek: Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.
- **Amaçlar:** Olumsuz duygular yaşarken amaç odaklı davranışlara yönelmede güçlük yaşanması, ödevleri ya da işleri tamamlayamama, yarıda bırakma. Örnek: Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.
- **Stratejiler:** Olumsuz duygular yaşarken bu duyguları atlatmak ya da bu duyguların etkilerinden kurtulmak için adapte olunmuş duygu düzenlemenin yapılamaması ya da bir çözüm yolunun bulunamaması. Örnek: Kötü hissettiğimde en sonunda kendimi daha iyi hissetmemin bir çaresine ulaşacağımı bilirim (86).

3.8. Spor ve Duygu

Toplumsal ve duygusal gelişme karşılıklı ilişki içerisinde. Duygusal gelişme tamamlandıktan sonra kişi ancak topluma katkı sağlayabilir. Bu sebeple kişinin ilk olarak kendini tanıması, bir başka ifadeyle kendini kabul etmesi, sonrada topluma uyum sağlaması mümkün olabilir. Bütün spor aktiviteleri toplumsal birer tecrübedir ve duyguları kapsar. Bu türdeki aktivitelere dâhil olan kişi, hareketler vasıtasıyla duygularını dışa vurma imkânı sağlar. Öfke, kıskançlık, saldırganlık vb. duygularını da boşaltma imkânı sağlar. Bunların kontrol edebilme yeteneği kazanır (105).

Sportif aktiviteler bireysel görülse de, temelinde sosyal bir olgudur. Spor aracılığıyla meydana gelen müsabaka, rekabet, yarışma gibi eylemler, sosyal olgunun vazgeçilmezleridir. Spor aktivitelerine dâhil olma, kişinin benlik gelişimine katkı sağlar. Benlik; kişinin ne olduğunu, çevresini nasıl algıladığını ve ne olmak istediği

konusundaki bilinçliliği olarak tanımlanabilir. Kişi bu bilince kendini başkaları ile kıyaslayarak ulaşır. Yeterlilik ve yetersizliklerini görür. Ayrıca kişilere aktif olma, mesuliyet kazandırma ve sonuçları kabullenme olanağı sunar. İnsanlar kendi üstüne düşen görevin farkına varıp bunları benimserler. Durumlarını, değerlerini ve beğenilerini davranış vasıtasıyla aktarma imkânına ulaşırlar (106).

Sporun sosyal gelişime katkılarından kısaca bahsederek:

- Kişilik gelişimi üzerinde onarıcı etkileri vardır.
- Spor aktiviteleri sırasında bireyler beraber hareket etmeyi öğrenirler.
- Arkadaşlık duygularının pekişmesine katkı sağlar.
- Beraber çalışma tecrübesi aşılar.
- Sosyal sorumluluklar yükler.
- Liderlik özellikleri yükler.
- İyi bir yarışmacı, başkalarıyla hareket edebilme ve iyi bir seyirci olabilme yeteneği kazandırır.
- Agresif davranışları yararlı işlerde kullanabilir.
- Kendisine ve başka kişilere sevgi, saygı ve güven kabul ettirerek duyguları pekiştirir (107).

Sportif faaliyetlerle uğraşan kişiler çeşitli duygularını spor vasıtasıyla ifade edebilmektedir. Utanç, saldırganlık, kıskançlık gibi duyguların iletiminde spor sayesinde kolay bir hal almaktadır (108). Duyguların etkin bir şekilde düzenlenmesi sporcuların performanslarına pozitif yönde etki yapmaktadır. Düzenlenen duygular, gücün üst seviyelerde olmasını, takımdaki kişilerin birbirleriyle olan iletişimine ve kişinin kontrolünü kaybetmemesine neden olmaktadır (109). Sporcular duyguları,

faaliyet anında veya başlamadan önce yaklaşan etkinliği hayal ederken hissedebilmektedir (110).

Duygular, kişilerin hedeflerinin ve güdülerinin şeklini oluşturmaktadır. Örnek olarak korku veya öfke gibi duygular kişileri motive ettiğinde işlevsel, sorun yaşamasına sebep olduğunda (örneğin futbolcunun sinirlendiğinde faul yapması) işlevsizdir (111).

Spor esnasında sporcular, duygularını hedefine göre düzenlemektedir. Duyguların düzenlenmesi, müsabakalardan önce, sonra ve yarışma anında veya herhangi bir sakatlanma ve tedavi olma durumunda etkilidir (112). Duygu düzenlemenin sporla ilişkisi vardır. Araştırmalara göre kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular, performansın artmasında önemli bir rol oynayabilir. Kişiler kendileri için işlevsel olacağını bildikleri zaman olumsuz duyguları da hissetme konusunda herhangi bir sorunla karşılaşmamaktadırlar (113).

Totterdell ve Leach'in 2001 yılındaki araştırmalarında olumsuz duyguların düzenlenmesinin profesyonel spor başarımları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gözler önüne sermiştir. Zihinsel kontrol stratejileri sporda başarıyı geliştiren bir kavram olarak değerlendirilmekte ve sporcuların kendilerinin kontrollerini sağlayabilmesi bakımında çeşitli yöntemler (konsantrasyon, gevşeme vb.) geliştirilmektedir (114).

Wagstaff'ın 2014 yılında yaptığı bir araştırmada, aktif bir şekilde spor yapan 20 sporcu alınmıştır. Araştırma boyunca sporculara hüznü bir video izletilmiş ve sonrasında duygularını bastırmaları beklenmiştir. Duygularını bastıran sporcularda uygulamanın sonunda bisiklet sürmeleri istenmiştir. Sonuç olarak, duyguların dışa vurulmaması sporcuları yavaşlattığı ve sporcuların kendilerini daha yorgun hissettiği

saptanmıştır. Bu araştırmanın verilerine göre, duyguların uygun bir şekilde ifade edilmemesi sportif performansı negatif şekilde etkilemektedir (115).

Sporcular tarafından düzenlenen duygu düzenleme stratejileri, kişilerin bulundukları durumu değerlendirirken, müsabaka esnasında en yüksek performansa sahip olmalarını sağlayacak biçimde işlemektedir. Araştırmalara göre duyguların dizginlenmesi yerine uygun bir şekilde değerlendirilmesi daha işlevsel olarak görülmüştür (116). Sportif müsabakalar içinde heyecan, korku, mutluluk, kaygı, üzüntü, stres, güven vb. pozitif ve negatif duyguları içeren fizyolojik ve psikolojik bir süreçtir. Müsabakalarda meydana gelen duygu durumlarında, kız ve erkek sporcuların verdiği duygusal tepkiler cinsiyete göre farklılıklar gösterebilir (117).

Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (118). Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik pedagojik ve sosyal bir olgudur (119).

Spor, kişinin iyi ilişkiler kurmasını sağlayan önemli bir iletişim aracıdır. Sporla uğraşan kişiler, sosyal çevre kazandıklarını ve iyi arkadaşlıklar kurduklarını söylerler. Spor, beden ve ruh sağlığına hitap eden sosyal bir aktivitedir. Spor yapan kişiler topluma uyum sağlamakta ve kendi ruhsal ve bedensel sağlıklarını korumaktadırlar (120). Sportif etkinliği oluşturan duygular hedef sporda başarı olarak belirlendiğinde, başarıya ya da başarısızlığa neden olabilirler. Başka bir biçimde ifade edersek, duygular performansı iyi ya da kötü yönde etkileyebilir. İyi yönetilmedikleri takdirde başarısızlığa yol açabilirler (121).

Duygusal tepkiler, pozitif, negatif ve nötr olarak sporda her zaman vardır. Bu tepkiler

anlık olabilir veya durumdan dolayı kaynaklanabilir. Psikobiyososyal ve bilişsel bir kombinasyon sonucu olabilir. Fiziksel ve davranışsal tepkilerden kaynaklı olabilir. Örgütün bir üyesi olarak, takım olarak, taraftar grubu olarak ya da bütün bu faktörlerin bir birleşimi olarak gösterilebilir (122).

Spor yapmanın ruh sağlığına olan etkilerini şu şekilde sayabiliriz:

- Sağlığın kıymetini anlamaya yardım eder.
- Yaşam kalitesini arttırmaya ve geliştirmeye yardım eder.
- Fiziksel performansı geliştirir.
- Kuruntu ve endişeleri en aza indirir.
- Stresten korunmaya ve yok etmeye yardım eder.
- Depresyonun azalmasına ve aşılmasına yardım eder.
- Zihinsel uyanıklığı geliştirir.
- Yabancı madde kullanımı ile başa çıkma konusunda yardım eder.
- Ani kabarmaları yenmeye yardım eder.
- Yaşlı kişilerdeki kısa süreli belleklerin gelişmesine yardım eder.
- Genel olarak ruhsal durumun iyileşmesini sağlar.
- Kolay ve iyi uyumaya yardım eder.
- Kassal güç seviyesini geliştirir.
- Cinsel hayatın istenen doyumda ve seviyede gelişmesini sağlar.
- İyi bir fiziksel görünüş oluşmasını sağlar.
- Kendine olan güven duygusunu artırır.
- Kısa süreli bilgileri hafızanızda tutma kabiliyetini geliştirir.

- Bağımsız hayat tarzını korumaya yardımcı olur (123).

Spor yapan kişi sağlıklı bir beden şekline sahip olduğunu düşünür ve mutlu olur. Burada bahsedilen vicdani mutluluktur. Vücuduma özen gösteriyorum, sağlığımı korumak için çaba sarf ediyorum gibi. Spor yapmak çoğu ruhsal rahatsızlığa iyi gelecektir. Bazı kişiler spor yaparak mutluluğu bulmaya ve ruhsal rahatsızlıkların sıkıntısında kurtulmak için çaba sarf ederler. Eğer bedeniniz fiziksel yönden hareket etmezse beyninizde bir zamandan sonra bazı stres etkenlerini biriktiği görülür (123).

3.9. Üniversite Gençliği Ve Spor

Üniversiteler, ortaöğretim düzeyinden sonraki zaman diliminde eğitimin temel özelliklerinden olan kültürün ilerlemesi ve bir nesilden diğer nesillere nakledilmesini sağlamak, kişileri türlü meslek gruplarına uygun hale getirmek, bilimsel organizasyonlar düzenleyerek var olan toplumun sorunlarını çözüme ulaştırılmasına yardımcı olma görevlerini kabullenen yükseköğretim kurumları olarak kabul edilmektedir (124).

3.9.1. Spor Kavramı ve Yükseköğretim

- Bilginin öğretilmesi ve toplumun hepsine yayılmasını sağlanması,
- Ananevi bilgileri kültür ve öğretim aracılığıyla genç kuşaklara ulaştırmak,
- Toplumsal yaşamın gereksinim duyduğu donanımlı insanı yetiştirmek,
- Bilgiyi dağıtmak
- Gençlerin kendine güvenlerinin sağlanmasıyla demokratik iklimin oluşmasını sağlamak,
- Sürekli gelişen bilgiyle beraber değişik bilimsel alanların kendi aralarında birleşmesini sağlamak King'e göre üniversitelerin görevleri; bilimsel araştırmalar yapma, meslek kazandırma, kültür aktarma, millî değerlerin

korunmasında katkı sağlama, ekonomi ve toplumu etkileme olarak tanımlamaktadır (125).

Yürürlükte olan 2547 sayılı YÖK kanununda ise görevleri şu şekilde verilmiştir.

a.) Öğrencilerin:

- Atatürk ilke ve inkılapları ışığında Atatürk milliyetçiliğine sadık olarak yetiştirilmesi,
- Türk milletinin insani, ahlaki, millî, kültürel ve manevi değerleri üstlenen Türk olmanın şerefini ve mutluluğunu içinde taşıyan fertlerin yetiştirilmesi,
- Topluluğun faydalarını şahsi menfaatlerinin üstünde gören vatan, millet, aile sevgisiyle dolu fertlerin yetiştirilmesi,
- Bağımsız ve bilimsel düşüncelerin gücüne, etkin dünya görüşüne sahip, insan haklarına duyarlı kişilerin oluşturulması,
- Ruh, beden, duygu ve ahlak açısından sağlıklı ve istikrarlı gelişimin sağlanması,
- Yetenek ve ilgileri açısından ülke kalkınmasını ve ihtiyaçlarını karşılayacak, birlikte mutluluk ve geçimini sağlayacak bir mesleğin davranış, beceri, genel kültür ve bilgisine sahip yurttaşlar olarak yetiştirmektir.

b.) Türkiye Cumhuriyeti devletinin ülkesi ve halkı ile ayrılmaz bir bütün olarak saadeti ve refahı geliştirmek gayesiyle; sosyal, kültürel, ekonomik ilerlemesine yardımcı olmak ve hızlandıracak programları uygulayarak medeni uygarlık seviyesine ulaşmayı hedeflemek.

c.) İleri seviyede bilimsel araştırma ve çalışmaları sürdürmek, bilgi ve teknoloji üretmek, bilimsel yurt içi ve yurt dışı kuruluşlarla ittifak yapılması koşuluyla bilim camiasının elit bir katılımcısı olmak, çağdaş ve evrensel ilerlemelere katkıda

bulunmaktadır. Üniversitelerde bütün yönleriyle sağlıklı kişilerin oluşumuna katkı sağlamaktır (126).

Genellikle gençlik biyolojik, psikolojik ve toplumsal ilerlemelerle çocukluk evresinden ergenliğe geçiş dönemidir. Farklı bireyler gençliği; ergenliğe girmekle ortaya çıkan ve toplumsal olgunluğa erişmesi ile noktalanmış bir devre olarak görmüştür. Kişinin kendi kararlarını verebilecek seviyede özgürleşebilme, toplumsal olgunluk kazanma, karşı cinsle ve öteki kişilerle pürüzsüz iletişim sağlaması anlamına gelmektedir. Üniversiteli bireylerin pozisyon kazanma isteği, gencin baba, anne tahakkümünden kaçıp özgürlüğünü elde etme arzusunun fazlaca görüldüğü bir dönem olarak kabul edilmektedir. Grup ilişkilerinin önemli olduğu bu dönemde akranlarının kabul etmesi ve önemseme uğraşı kişinin eylemlerinde etkilidir. Bu sebeple arkadaşlarının tutum ve davranışlarını önemser, diğeri cinsle alaka gösterir ve bazı zamanlar kendisini duygusal çatışmalar içinde bulur (127).

Beden eğitimi ve spor, bireyin kendini tanımasına ve ifade etmesine, toplum içindeki yerini almasına yardım eder. Bireyleri ve toplumu eğitmek için eğitimin içinde beden eğitimi ve spor katkı sağlarken asıl hedef şekliyle yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor fiziki ve ruhi yönlerimize direkt etki eder. Zihinsel olarak ise bilinçli, uyanık ve disiplinli, bireyler olmamızı sağlar. Toplumsal açıdan düşünülürse koşullara ve yasalara uyum gösteren, sevdiklerine ve sevmediklerine karşı saygılı olan, doğru ve güzel olan şeylere onay veren, başarıyı engel olan faktörlerle mücadele eden, sağlıklı ve bilinç seviyesi yüksek bir toplum olmaya katkıda bulunur. Eğitim faaliyetlerinde fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişme boyutları birbirleriyle dayanışma içindedir (128).

Üniversite öğrencileri, gençlik çağlarında oluşan aşırı bedensel değişme dönemini tamamlama aşamasındadırlar. Bu dönemdeki belirleyici özellik, kişilerin olağan gelişimlerinin gerektirdiği bir benlik kavramı sorunu ile karşı karşıya bırakmaktadır. Benlik kavramı, kişinin kendisini algılayıp tanımasına, başka kişilerle ikili ilişkilerine ait algılarını, etrafındaki nesnelere ait algılarını ve bu algılara verilen değerleri kapsamaktadır. Bu dönemde kişinin kendini tanıması, kapasite ve yeterliliklerinin farkına varması için boş zaman aktivitelerine katılması kaçınılmazdır. Gençlik döneminin benlik kavramı bunalımının üstesinden gelen, kişisel özgürlüğe sahip kişilerin yetiştirilmesinde bilimsel öğrenimin yanı sıra, ailenin aktardığı eğitimin ve üniversiteden önceki formal eğitimin eksik bıraktığı itici güç, verimli boş zaman aktiviteleriyle sağlanabilir. Bu faaliyetler vasıtasıyla gençler hayata hazırlanmakla birlikte ülke kalkınmasında gereken insan gücünü de meydana getirirler. Türkiye'deki, üniversite gençliğinin büyük çoğunluğu boş zamanlarını, kitap, gazete, dergi okuyarak, tiyatro ve sinemaya giderek, televizyon izleyerek, radyo dinleyerek, kahvehaneye giderek, spor müsabakalarını takip ederek arkadaşlarıyla gezerek veya sohbet ederek harcamaktadırlar. Ciddi yayınları takip eden, konferanslara katılan, çeşitli kulüp ya da organizasyonlarda bulunan, resim yapan, enstrüman çalan, spor yapan, tiyatro ve sanatın diğer alanlarıyla aktif olarak ilgilenen üniversite öğrencilerinin azınlıkta olduğunu araştırmalar göstermiştir (129).

Üniversite hayatına başka bir şehirde adım atan öğrenciler, kendilerini birden farklı bir akademik ortam ve sosyal çevre içine girmektedir. Bu yeni hayat şekli; eğitim hayatları, insan bağlantıları ve sosyal hayat bakımından eski yaşantılara göre değişiklikler oluşturmaktadır. Öğrenciler bilmedikleri bu sosyal çevrede bütün kişisel hayat mesuliyetlerini de yalnız başlarına yüklenmek zorundadırlar. Öğrenciler aile ve

arkadaş dayanağının birden kapandığı bu yabancı ortama en erken sürede ve bireysel potansiyellerini de en üst düzeyde kullanarak entegre olmak ve devam ettirmek zorunda kalmaktadırlar (130).

Üniversite gençleri ve bu gençlerin karşı karşıya kaldığı sorunlar üzerinde durulması lazım olan önemli bir noktadır. Üniversiteli gençlerin sıkıntıların farklı durumları vardır. Bedensel gelişimler ve cinsel meselelerde çoğu sorulara cevap bulamama, çok fazla çalışmanın getirdiği yorgunluk, sınav sıkıntıları, kişilerarası ilişkilerde engel, bilhassa kız-erkek arkadaşlığı inşa etmedeki güçlükler, nevrotik davranışlar, çevreye uyum sorunu, yurt sorunları, depresyon, kaygı, aileye ve memlekete duyulan hasret, anne-babaya çok fazla bağımlı olmak, akademik ve mesleki sorunlar, sosyal entegrasyon, üniversite gençlerinin bilinen ve cevap bekleyen sıkıntıları arasında yer alır. Üniversite öğrencilerinin eğitim ve öğretim hizmetine başlamadan önce üniversitede denk geleceği sıkıntıların çözebilmesi için oryantasyonla ilgili hizmet almaya ve bu konuda yardıma ihtiyaçları vardır. Bu oryantasyon hizmetleri öğrencilerin üniversite ortamına ısınmalarına, uyum sağlamalarına ve bu ilk süreçte karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkmalarına ve eğitim, öğretim çalışmalarına daha verimli ve etkin bir halde katılabilmelerine imkan tanır. Bu alıştırma oryantasyon programları sayesinde üniversiteye yeni gelen öğrencilerin, üniversitenin sosyal ve akademik ortamıyla tanışması için düzenlenmiş çokça faaliyet ile öğrencilerin üniversite yaşamına ayak uydurmaları, üniversite okumanın ayrıcalığını yaşamaları, üniversitenin akademik ve sosyal imkanlarını tanımaları basitleşmektedir (131).

Üniversitelerde sporun hedefi, üniversiteli gençlere sporu benimsetmek ve onlara yaşam boyu sağlıklı olmak için spor yapmayı sevdirmektir. Bu gençlerin

sporu sevmesi ve sporla ilgilenmesi etrafındaki insanların spora yönelmesi açısından önem arz eder. Türkiye’de ki çeşitli sosyal faaliyetlerde en verimli olan ve sürekli içinde bulunan kesim yükseköğretim gençliğidir. Türkiye’ de yakın zaman diliminde yaşanan 1980 yılından önceki gençlik olayları iyi bir analizden geçirilirse spor ya da farklı sosyal faaliyetlerin öneminin ne kadar olduğu görülecektir. O dönemlerde gençler eğitim ve sosyal faaliyetler katılmak yerine sokaklarda şiddet olaylarında yer aldı. Bu gibi örnekler incelendiğinde gençliğin spora yönelmesi ile bu tip zararlı ortamların oluşması engellenecektir. Günümüzde Türkiye’de resmî ve özel 2 tür üniversite görülmektedir. Bazıları cumhuriyet tarihi ile aynı döneme denk gelmesine rağmen hâlâ birçok spor tesisi konusunda eksik durumda olması sadece futbolun spor olarak görüldüğü bir durum olarak süregelmektedir. Üniversiteler örgütlenmelerinde laboratuvarlar kadar spor tesislerine de kesinlikle önem göstermeleri gerekmektedir (126).

Eğitim kurumları, sporu eğitimde etkili bir araç olarak benimsemişlerdir. Politikacılar halkta olumlu imaj yaratabilmek için spor organizasyonlarında ve ödül merasimlerinde görünmeye özen gösterir olmuşlardır. Hükümetler toplumsal çözülmeyi önlemek, insanların anarşi ve teröre yönelmesini engellemek için sporu önemsemeye, spor tesis ve organizasyonlarına yatırım yapmaya başlamışlardır (132).

Eğitim, her alanda olduğu gibi bireyin spora yönelmesinde de etkili bir unsurdur. Fiziksel ve ruhsal bir eğitim olarak sporu düşünürsek, sporun eğitim ile özdeş olduğunun altını çizebiliriz. Toplumu bu genişlikte kapsayan eğitimin, sistem içinde oynadığı rol oldukça büyüktür. Bu açıdan, sporu ve sportif faaliyetleri de eğitimin içinde düşünmemiz gerekir (133).

Günümüz okul sporlarında temel amaç, bu eğitimlere katılan kişilerin zindeliğini yüksek tutmak ve yaşam kalitesini arttırmaktır. Bu da sadece kişilerin eğlenceli ve etkili fiziksel aktiviteler ve spor faaliyetlerine katılmalarını alışkanlık haline getirmelerini aşlamakla mümkün kılınabilir. Zaten hedef, kişilerin yaşamları süresince sürekli olarak sportif faaliyetlere katılmaları için gerekli olan bilgiyi, tutumu ve becerileri kazanmalarını sağlamaktır. Eğitim faaliyetleri bilindik okul faaliyetleriyle kısıtlanmayıp genişledikçe özel ve kamusal alanlarda öğretilen çağdaş spor eğitimi, spor programları ve spor biliminin amaçlarına ulaşılmasında etkin bir rol üstlenebilir (134).

Yükseköğrenim, eğitim sistemlerinin en üst seviyesidir. Ülke kalkınmasında ihtiyaç duyulan işlere en yüksek oranda öğrenci yetiştirmektedir. Eğitimin yanı sıra araştırma ve halka hizmet ulaştırmakla görevlidir. Ayrıca kurs, gezici ekipler, seminer, araştırma merkezleri, yaz kursları vb. aracılığıyla halka hizmet götürmekle görevlidir. Türkiye’de ilk defa 1930’larda Eğitim Enstitüleri adıyla alanında eğitim vermeye başlayan, 1990 yılı ve sonrasında da örgütlenme dönemleri başlayan Beden Eğitimi ve Spor eğitimi veren üniversiteler günümüzde çeşitli programlar adıyla eğitim vermektedirler (135).

Üniversiteler sporun farklı alanlarda gelişmesine katkıda bulunmuştur. Bu bölümlerden biriside spor psikolojisi alanıdır. Yükseköğretim kurumları ve profesyonel spor kulüplerine verdiği hizmetler ile spor psikolojisi gün geçtikçe daha fazla tanınmış ve spor bilimlerinde hizmet veren bir bilim dalı olarak görev yapmaya başlamıştır. 1960’lar spor psikolojisi ile ilgili çalışan toplulukların, ilk defa bir araya gelmeleri ve ilk olarak 1965’de merkezi Roma’da olan Uluslararası Spor Psikolojisi

Topluluğunun kurulması ile spor psikolojisi uluslararası düzeyde yapılanmaya başlamıştır (136).

Türkiye Cumhuriyeti'nde üniversitelerin sportif aktiveleri TÜSF'nin kontrolünde yürütülmektedir. Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonunun amacı, üniversitelerde her seviyede sporu her yönüyle sevdirmek, tanıtmak, spor yapmaya teşvik etmek için gereken çalışmaları yapmak, yükseköğretim kurumları aralarında yapacakları yurtiçi ve yurtdışı yarışmaları ve organizasyonları devam ettirmek ve bu kurumların birbiriyle bağlantısını kurmaya yardımcı olmaktır. 1996'da "Üniversite Spor Faaliyetleri" adıyla kurulan kurul, 1997'de Üniversiteler Spor Federasyonu ismini almıştır. Ancak bu kurum yalnızca üniversitelerin kendi aralarında yaptıkları spor yarışmalarını düzenlemektir. Yükseköğretim kurumları da başka spor takımlarıyla yarışmalara dâhil olmak için kulüpleşme mecburiyetindedirler. Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu GSGM' ye bağlı olarak çalışan bir federasyondan öteye gidememiştir (137).

Rekreatif spor faaliyetleri veya sportif rekreasyon öğretim hayatının bir bölümüdür. Günümüzde vaktinin çoğunu laboratuvarlarda, çalışma masalarında ve ya sınıflarda geçiren bütün öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılma ihtiyacı vardır. Üniversitelilerin boş vakitlerini kullanmaları ve rekreatif faaliyetlere katılmaları, üniversite yıları esnasında fakültelerin kendilerine sağladığı imkânlar dâhilinde yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu anlamda yükseköğretim kurumları öğrencilerinin ders saatleri dışında ki vakitlerini en iyi şekilde değerlendirmelerinde yönlendirici rol üstlenebilmektedirler (138).

Üniversite öğrencisi, kişisel olarak kendi gelişimsel problemleri olabilen bir kişidir. Kendi benliğini tanıma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini özümseme,

uyumlu olma ve olgunluğa ulaşma durumundadır. Bu durumun üzerinden gelme çabaları ve psikolojik olarak daha iyi olma ile ilgili süreçlerle karşılaşmaktadırlar. Bundan dolayı sosyal hayata uyum sağlamak ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmek önemlidir. Bu açıdan üniversite öğrencilerinin sorunları, ihtiyaçları, üniversite hayatına adapte olma süreçleri, mesleki tavırları, psikolojik imkânlardan faydalanmaları, üniversite psikolojik hizmetler servisinin daha detaylı olarak incelenmesi ve sonuçlarının üniversiteye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri bakımından daha iyi yapılandırılmalıdır (139).

Kampüs rekreasyonu' nun öğrencilerin eğitim ve öğretimlerinden arta kalan saatlerini faaliyetler ile zenginleştirmek, öğrencilerin örgüt içi davranışlarını, başkalarını yönlendirme, liderlik yapma ve özgüven gibi özelliklerini geliştirmek, özel hayatlarına fayda sağlamak amacıyla güvenlik ve sağlık gibi alanlarda çeşitli programlar uygulamak, akademik ve idari personel aileleri ve çocuklarına genel rekreasyon hizmeti sağlamaktır. Kampüs rekreasyonunun amaçlarını iki ana kısımda toplamaya çalışırsak birincisi rekreasyonel spor hizmetleri, ikincisi enformal spor hizmetleridir. Üniversite eğitimi boyunca kampus rekreasyonu sayesinde öğrencilerin pozitif anlamda gelişimlerini ve olgunlaşmalarını hedef almaktadır. Bu bağlamda dayanışma, yardımlaşma, sosyalleşme, kişilik kazanma ve kendilerine güven gibi özellikler ön plana çıkmaktadır (140).

Kampüs rekreasyonunun üniversitelerde gerçekleştirilebilmesi için en önemli faktörlerden biri tesislerin ve alanların yeterliliğidir. Üniversitenin içinde sanatsal ve fiziksel eğitim-öğretime tahsis edilmiş tesisler ve alanlar olabileceği gibi rekreatif faaliyetlerinde yapılabileceği tesisler ve alanlar vardır. Alt yapı ihtiyaçlarını tamamlamamış üniversitelerde eğitim-öğretim amaçlı kullanılan tesisler boş

olduklarında rekreatif faaliyetler amacıyla kullanılabilir. Kampus Rekreasyon Programlarından en yüksek verimi alabilmek ancak gerekli tesislerin inşası ile mümkün olabilir. Üniversite gençliğinden bahsetmek üniversitelerde rekreasyonu daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır muhakkak. Zira üniversite bir kurum olarak toplum ve kültürü yansıtan bir araç olduğu kadar aynı zamanda üniversite toplum ve kültür tarafından da şekillendirilir. Eğer mevcut kültürün ihtiyaçları çeşitli ve karmaşık ise üniversitenin fonksiyonu da benzer şekilde ortaya çıkacaktır. Bu nedenle zorunlu veya serbest olsun, zamanımızı nasıl değerlendireceğimizi öğrenmeliyiz. Bunun için en önemli kurumlarda eğitim kurumlarıdır. Bireyler artık üniversiteye geldiklerinde zaman planlama yapmayı, zamanı kullanmayı az çok öğrenmiş olmalı ve daha demokratik, daha özgür alanlar olan üniversitelerde, zorunluluk hissettikleri zamanlar dışında kalan serbest zamanlarda da gönüllü olarak rekreatif etkinliklere katılmalıdırlar. Bu tür etkinliklerin programlanması ve iştirak edilmesi ileriki hayatlarında onlara beden-ruh sağlığı açısından ve sosyal açıdan büyük kolaylıklar sağlayacaktır (141).

Üniversitelerde gençler rekreasyon faaliyetlerine katılım gösterirler. Genelde rekreatif çabalar öğrenciler tarafından gerçekleştirilir. Kuruluşlar, öğrenci birlikleri, topluluklar, kulüpler bu etkinliklerin içinde yer alırlar. Programların büyük bölümü kampüs içinde gerçekleştirilirken bir kısmı da kampüs dışındaki alanlarda gerçekleştirilir. Bunlar geziler, kamplar, öğren yerleri ziyaretleri gibi kültürel ve sportif etkinlikler olabilir. Bu etkinlikler tüm üniversite mensuplarını ve ailelerini kapsar. Serbest zamanın tüketicileri arasında üniversite öğrencileri de gösterilmektedir. Özellikle eğitime yaptığı olumlu katkı nedeniyle rekreasyon üniversitelerde önemli bir yer edinmiştir (142).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli; araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları; çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket veri ölçeği kullanılmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm 5 soruluk kişisel bilgi formundan (‘1. Cinsiyet’, ‘2. Yaş’, ‘3. Fakülteniz’, ‘4. Ailenizin gelir durumu’, ‘5. Aktif olarak düzenli spor yapıyor musunuz’) oluşmuştur. İkinci bölüm ise araştırmanın amacına yönelik temel hipotezin sınanmasına yardımcı olan Gratz and Roemer, 2004 tarafından geliştirilen ve Rugancı 2008 tarafından dilimize uyarlanmış 36 maddeden oluşan 5 likertli Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması 1-5 aralığında yapılmaktadır. Yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğü düzeyiyle ilgili bilgi vermektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,94’ dür. (86, 143).

Verilerin Toplanması; veri toplama aracı olarak anket survey yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilerin ankete katılmalarında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır.

Verilerin Analizi; bulguları tespit etmek için SPSS 22 paket programı kullanılarak frekans, yüzde tabloları ile kolmogorov-smirnov testi sonrasında, ikili gruplar için t testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova), gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise Tukey testi uygulanarak, tablolar ışığında genellemeler yapıp çalışma öneriler ile sonuçlandırılmıştır.

Evren örnekleme; Araştırmanın evrenini Elazığ İli Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler (41224) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini de Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören “kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş $n = \frac{N \cdot t_{sd, \alpha 2, p, q}}{(\alpha 2 \cdot (N-1) + (t_{sd, \alpha 2, p, q}))}$ ve en yüksek güç için yeterli denek sayısının en az 381 olduğu tespit edilmiştir (d=0,05, $\alpha=0,05$, p=0,5)” 381 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılması çeşitli değişkenler açısından (yaş, cinsiyet, fakülte, spor yapma durumu, gelir düzeyi) farklılaşacağı temel hipotezinden yola çıkılarak anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

5. BULGULAR

Tablo 1. Bağımsız Değişkenlere Göre Ortalama Puanlar Dağılım Tablosu

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	215	56,4
	Kadın	166	43,6
Yaş	18-22	203	53,3
	23 ve üzeri	178	46,7
Fakülteniz	Spor bilimleri	65	17,1
	Diğer	316	82,9
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	Yapmıyorum	238	62,5
	1-2 gün	45	11,8
	3-4 gün	68	17,8
	5-7 gün	30	7,9
	1500 tl ve altı	90	23,6
Aile gelir durumu	1501-3000 tl	198	52,0
	3001-4500 tl	62	16,3
	4501 tl ve üzeri	31	8,1

Araştırmaya katılan öğrencilerin %56,4' ü erkek, %43,6' sı kadındır. Katılımcıların %53,3'ü 18-22 yaş aralığında, %46,7' si 23 yaş ve üzeridir. Fakülte durumlarına bakıldığında %17,1' ini Spor Bilimleri Fakültesi oluştururken %82,9'unu diğer fakülteler oluşturmaktadır. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna verilen en çok cevap yapmıyorum cevabı %62,5'ini oluştururken en az verilen 5-7 gün cevabı %7,9' unu oluşturmaktadır. Aile gelir durumlarına

bakıldığında ise 1501-3000tl aralığı %52,0 ile en çok cevabın verildiği seçenek iken en az verilen cevap %8,1 ile 4501tl ve üzeri cevabıdır.

Tablo 2. Genel Ortalama Dağılımı

	N	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	Ss.
Toplam	381	58,00	154,00	101,11	18,83
Farkındalık	381	7,00	30,00	21,02	3,82
Açıklık	381	5,00	25,00	14,02	2,63
Kabul Etmeme	381	6,00	30,00	13,85	5,67
Strateji	381	10,00	37,00	21,04	6,27
Dürtü	381	6,00	28,00	15,83	4,42
Amaç	381	5,00	25,00	15,33	3,67

Araştırmaya katılan katılımcıların genel ortalama dağılımı tabloda gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması $\bar{X} = 101,11$ 'dir. Örneklemin farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması) düzeyinin yüksek olduğu, açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılmasında) düzeyinin yüksek olduğu, kabul etmeme (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi) düzeyinin ortalamanın altında olduğu, strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu, dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu, amaç (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Duygu Düzenleme G  l   Normallik Testi

		istatistik	Std.hata
Toplam	Skewness	,325	,125
	Kurtosis	-,184	,249
Farkındalık	Skewness	-,319	,125
	Kurtosis	-,117	,249
Açıklık	Skewness	,392	,125
	Kurtosis	1,539	,249
Kabul etmeme	Skewness	,487	,125
	Kurtosis	-,664	,249
Strateji	Skewness	,379	,125
	Kurtosis	-,650	,249
Dürtü	Skewness	,412	,125
	Kurtosis	-,393	,249
Amaç	Skewness	,005	,125
	Kurtosis	-,487	,249

Araştırmaya katılan katılımcıların toplam ve alt guruplara göre yapılan normallik testinde tabloda da g r ld   gibi toplamda ve alt guruplarda -2 ile +2 arası değerler bulunmuştur. Buna göre duygu düzenleme  l e inin toplamının ve alt guruplarının bu değerler arasında bulunduğundan parametrik testlere karar verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. S.	t	p
Toplam	Kadın	166	96,33	17,24	-4,46	0,000
	Erkek	215	104,80	19,20		
Farkındalık	Kadın	166	21,03	3,95	0,04	0,967
	Erkek	215	21,01	3,73		
Açıklık	Kadın	166	13,61	2,08	-2,66	0,008
	Erkek	215	14,33	2,95		
Kabul etmeme	Kadın	166	12,30	5,04	-4,84	0,000
	Erkek	215	15,06	5,85		
Strateji	Kadın	166	19,55	6,14	-4,15	0,000
	Erkek	215	22,19	6,14		
Dürtü	Kadın	166	14,59	4,08	-4,95	0,000
	Erkek	215	16,79	4,45		
Amaç	Kadın	166	15,24	3,72	-0,44	0,658
	Erkek	215	15,40	3,63		

Katılımcıların cinsiyet durumlarına baktığımızda kadınlar ve erkekler arasında açıklık, kabul etmeme, strateji ve dürtü alt gruplarında istatistik açıdan anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$), ancak farkındalık ve amaç alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Yaş Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalaması ve Standart Sapma

	Yaş	N	Ort	Std. S	t	p
Toplam	18-22	203	100,49	18,87	-,686	0,493
	23 ve üzeri	178	101,82	18,80		
Farkındalık	18-22	203	20,94	3,76	-,40	0,683
	23 ve üzeri	178	21,10	3,91		
Açıklık	18-22	203	13,79	2,65	-1,77	0,078
	23 ve üzeri	178	14,27	2,59		
Kabul etmeme	18-22	203	13,79	5,69	-,23	0,811
	23 ve üzeri	178	13,93	5,67		
Strateji	18-22	203	20,90	6,43	-,45	0,647
	23 ve üzeri	178	21,20	6,10		
Dürtü	18-22	203	15,72	4,38	-,53	0,595
	23 ve üzeri	178	15,96	4,48		
Amaç	18-22	203	15,33	3,55	-,03	0,973
	23 ve üzeri	178	15,34	3,80		

Katılımcıların yaş durumlarına baktığımızda açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, farkındalık ve amaç alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 6. Fakülte Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma

	Fakülteniz	N	Ort.	Std. S.	t	p
Toplam	Spor bilimleri	65	106,72	20,15	2,65	0,008
	Diğerleri	316	99,96	18,36		
Farkındalık	Spor bilimleri	65	21,78	3,04	1,77	0,077
	Diğerleri	316	20,86	3,95		
Açıklık	Spor bilimleri	65	14,58	2,53	1,90	0,058
	Diğerleri	316	13,90	2,64		
Kabul etmeme	Spor bilimleri	65	14,30	5,49	0,70	0,484
	Diğerleri	316	13,76	5,72		
Strateji	Spor bilimleri	65	22,35	6,75	1,85	0,065
	Diğerleri	316	20,77	6,15		
Dürtü	Spor bilimleri	65	17,56	4,94	3,51	0,000
	Diğerleri	316	15,48	4,23		
Amaç	Spor bilimleri	65	16,12	4,19	1,90	0,058
	Diğerleri	316	15,17	3,53		

Katılımcıların fakülte durumuna baktığımız zaman spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakülte öğrencileri arasında açıklık, kabul etmeme, strateji, farkındalık ve amaç alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$), sadece dürtü alt grubunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.00$).

Tablo 7. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz Sorusuna Göre Anova Testi

Anova	Kaç gün spor yapıyorsunuz	N	X	Ss	df	f	p
Farkındalık	Yapmıyorum	238	20,73	3,92	377	4,69	0,003
	1-2 gün	45	22,00	3,28			
	3-4 gün	68	22,04	3,62			
	5-7 gün	30	19,53	3,54			
	Toplam	381	21,02	3,82			
Açıklık	Yapmıyorum	238	13,89	2,42	377	3,85	0,010
	1-2 gün	45	14,17	2,51			
	3-4 gün	68	14,80	3,15			
	5-7 gün	30	13,00	2,70			
	Toplam	381	14,02	2,63			
Kabul etmeme	Yapmıyorum	238	13,49	5,45	377	1,62	0,184
	1-2 gün	45	13,97	5,11			
	3-4 gün	68	15,19	6,41			
	5-7 gün	30	13,53	6,26			
	Toplam	381	13,85	5,67			
Strateji	Yapmıyorum	238	20,65	6,05	377	2,02	0,110
	1-2 gün	45	21,17	5,45			
	3-4 gün	68	22,67	7,25			
	5-7 gün	30	20,23	6,48			
	Toplam	381	21,04	6,27			
Dürtü	Yapmıyorum	238	15,39	4,29	377	3,19	0,024
	1-2 gün	45	16,06	4,14			
	3-4 gün	68	17,25	4,87			
	5-7 gün	30	15,80	4,37			
	Toplam	381	15,83	4,42			
Amaç	Yapmıyorum	238	15,36	3,56	377	2,19	0,089
	1-2 gün	45	15,44	3,29			
	3-4 gün	68	15,82	3,88			
	5-7 gün	30	13,80	4,29			
	Toplam	381	15,33	3,67			

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna göre yapılan anova testlerine baktığımızda farkındalık, açıklık ve dürtü alt gruplarında anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0.05$), ancak diğer alt gruplarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz Sorusuna Göre Tukey Testi

	Kaç gün spor	Farklar	Ortalama fark	p
Anova				
Farkındalık	1-2 gün	5-7 gün	2,46*	0,030
	3-4 gün	5-7 gün	2,51*	0,014
	5-7 gün	1-2 gün	-2,46*	0,030
	5-7 gün	3-4 gün	-2,51*	0,014
Açıklık	3-4 gün	5-7 gün	1,80*	0,009
	5-7 gün	3-4 gün	-1,80*	0,009
Dürtü	Yapmıyorum	3-4 gün	-1,85*	0,012
	3-4 gün	Yapmıyorum	1,85*	0,012

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna göre farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey hsd testi sonuçlarına bakıldığında farkındalık alt grubunda 1-2 günün 5-7 ile ve 3-4 günün 5-7 gün ile karşılıklı farklarının olduğu, açıklık alt grubunda 3-4 gün ile 5-7 gün arasında karşılıklı farkın olduğu ve dürtü alt grubunda ise yapmıyorum ile 3-4 gün arasında karşılıklı anlamlı farkların olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Diğer alt grupları birbirleriyle karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 9. Aile Gelir Durumuna Göre Anova Analizi

Anova	Kaç gün spor	N	X	Ss	df	f	p
Farklılık	1500 TL ve altı	90	21,13	3,92	377	0,24	0,863
	1501 – 3000 TL	198	20,89	3,28			
	3001 – 4500 TL	62	21,03	3,62			
	4501 TL ve Üstü	31	21,48	3,54			
	Toplam	381	21,02	3,82			
Açıklık	1500 TL ve altı	90	14,68	2,42	377	2,83	0,038
	1501 – 3000 TL	198	13,29	2,51			
	3001 – 4500 TL	62	14,61	3,15			
	4501 TL ve Üstü	31	13,51	2,70			
	Toplam	381	13,85	2,63			
Kabul etmeme	1500 TL ve altı	90	13,49	5,45	377	1,69	0,167
	1501 – 3000 TL	198	13,97	5,11			
	3001 – 4500 TL	62	15,19	6,41			
	4501 TL ve Üstü	31	13,53	6,26			
	Toplam	381	13,85	5,67			
Strateji	1500 TL ve altı	90	21,32	6,05	377	0,29	0,828
	1501 – 3000 TL	198	20,81	5,45			
	3001 – 4500 TL	62	21,53	7,25			
	4501 TL ve Üstü	31	20,70	6,48			
	Toplam	381	21,04	6,27			
Dürtü	1500 TL ve altı	90	16,28	4,29	377	1,57	0,196
	1501 – 3000 TL	198	15,37	4,14			
	3001 – 4500 TL	62	16,25	4,87			
	4501 TL ve Üstü	31	16,64	4,37			
	Toplam	381	15,83	4,42			
Amaç	1500 TL ve altı	90	15,51	3,56	377	0,18	0,909
	1501 – 3000 TL	198	15,29	3,29			
	3001 – 4500 TL	62	15,38	3,88			
	4501 TL ve Üstü	31	14,96	4,29			
	Toplam	381	15,33	3,67			

Katılımcıların aile gelir durumuna göre yapılan anova testlerine baktığımızda açıklık alt grubunda anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0.05$), ancak diğer alt gruplarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında

olduğunu bulmak için yapılan Tukey hsd testi sonuçlarına bakıldığında alt gruplar ile aile gelir durumlarının arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.



6. TARTIŞMA SONUÇ

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin (% 56,4)'ü erkek, (43,6)' sı kadındır. Yaş değişkenine göre (% 53,3)' ü 18 ile 22 yaşlar arasında, (46,7)' si 23 yaş ve üzerindedir. Büyük çoğunluğunu (%82,9) ile diğer fakültelerin öğrencileri oluştururken (17,1)' ini spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin haftada kaç gün spor yapma durumunda ise spor yapmıyorum (%62,5) 238 kişi ile diğerlerine oranla fazla iken (%7,9) 30 kişi ile 5-7 gün seçeneği en az verilen cevabı oluşturmaktadır. Fırat Üniversitesi öğrencilerinin aile gelir durumlarına bakıldığında gelir durumu değişkeninin (%52,0)' si 1501 ile 3000 TL arasında olanların diğerlerine oranla fazla olduğu görülmüş ve (%8,1) ile 4501tl ve üzeri seçeneği en az cevabın verildiği seçenek olmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların genel ortalama dağılımı tabloda gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, **duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden** aldıkları puan ortalaması $\bar{x} = 101,11$ 'dir. Örneklemin farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması) düzeyinin ve açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi) düzeyinin yüksek olduğu, kabul etmeme (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi) düzeyinin ortalamanın altında olduğu, strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim), dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) ve amaç (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir (tablo 2).

Fırat Üniversitesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kadın öğrencilerin ortalaması $\bar{x} = 96,33$ erkek öğrencilerin ortalaması ise $\bar{x} = 104,80$ olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmanın

anlamlılığını test etmek için t-testi uygulanmış ve iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Alt gruplara yapılan t-testi sonucunda açıklık, kabul etmeme, strateji ve dürtü alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülürken ($p < 0,05$) farkındalık ve amaç alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$) (tablo 4). Çalışmamızı destekler nitelikte Aydın (2018) ve Akhun (2012) cinsiyet değişkenine göre farkındalık ve amaç alt boyutlarında anlamlı farklılık bulamamıştır. Yine Aydın (2018) ve Akhun (2012) Cinsiyet değişkenine göre açıklık, kabul etmeme, strateji ve dürtü alt boyutlarında bizim çalışmamızın aksine anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir (144, 101). McRae ve arkadaşları (2008) de yaptıkları çalışmada bizim verilerimizi destekler nitelikte olup erkeklerin, kadınlara göre daha az çabalayarak yeniden düzenleme stratejisini kullanabildiği belirlenmiştir (145). Atalay (2018) in çalışmasında da erkeklerin kadınlara göre hem içsel işlevsel olan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (146). Sonuç olarak duygu düzenlemede kadınlar ve erkekler arasında farkındalık ve amaç yönünden birbirine yakınlık tespit edilmiş ancak açıklık, kabul etmeme, strateji ve dürtü yönlerinden kadınların erkeklere göre daha fazla duygu düzenleme gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Fırat Üniversitesi öğrencilerinin duygu düzenleme gücüne ortalamları yaş durumuna baktığımız zaman 18-23 yaşları arası öğrencilerinin ortalaması $\bar{x} = 100,49$, 24 ve üzeri yaşlarda ise $\bar{x} = 101,82$ olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmanın anlamlılığını test etmek için t-testi uygulanmış ve iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Alt gruplara yapılan t-testi sonucunda yaş durumlarına baktığımızda açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, farkındalık ve amaç

alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (tablo 5). Çalışmamızı destekler nitelikte Ataman (2011) 14-17 yaş grubu ergenlere yaptığı çalışmada, sanat, spor veya etkinlik ile uğraşmayanların bulunduğu gruplar birbirleriyle karşılaştırıldığında duygu düzenleme güçlüğü toplam puanına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bundan dolayı Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin alt boyutlarına bakılmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanına göre anlamlı bir fark bulunmamasının nedeni; sadece dürtü ve kabul alt boyutlarında gruplar arası bir fark bulunmamış olması düşünülmektedir. Duygu düzenlemede güçlüklerin tam olarak varlığından söz edebilmemiz, ölçekteki alt boyutların tamamı arasında anlamlı farklılaşma olması gerektiği düşünülmektedir (147). Sonuç olarak öğrenciler farklı yaş grupları açısından incelendiğinde gruplar arasında duygu düzenleme güçlüğü çekme durumu ile ilgili herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Fırat Üniversitesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ortalamaları fakülte durumuna baktığımız zaman spor bilimleri öğrencilerinin ortalaması $\bar{X}=106,72$ diğer fakültelerin ortalaması ise $\bar{X}=99,96$ olarak görülmektedir. Bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını test etmek için t-testi uygulanmış ve iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Alt gruplara yapılan t-testi sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakülte öğrencileri arasında açıklık, strateji, farkındalık ve amaç alt gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$), sadece dürtü alt grubunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,00$). Bunun sonucunda fakülte grupları arasında duygu düzenleme güçlüğüne birbirine yakınlığı tespit edilmiştir (tablo 6). Literatür taramasında bizim bulgularımızı destekleyen bir çalışmaya

rastlanamamıştır. Sonuç olarak diğer fakültelerde okuyan öğrenciler spor bilimler fakültesinde okuyan öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğü çekmektedir.

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna göre yapılan anova testlerine baktığımızda farkındalık, açıklık ve dürtü alt gruplarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$), ancak diğer alt gruplarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (tablo 7). Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için uygulanan Tukey testi sonuçlarına bakıldığında farkındalık alt grubunda 1-2 günün 5-7 ile ve 3-4 günün 5-7 gün ile karşılıklı farklarının olduğu, açıklık alt grubunda 3-4 gün ile 5-7 gün arasında karşılıklı farkın olduğu ve dürtü alt grubunda ise yapmıyorum ile 3-4 gün arasında karşılıklı anlamlı farkların olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Diğer alt grupları birbirleriyle karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (tablo 8). Literatür taramasında bulgularımıza eş değer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak benzer çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmada spor yapan kişilerin dürtüsel duygularını motivasyonel amaçla kullanabileceklerini düşünebiliriz. Spor yapan kişilerin hızlı ve pratik kararlar verme eğiliminde oldukları bu nedenle de dürtüsel olarak hareket etmenin onlar açısından önemli olduğu saptanmıştır. Sporun tam tersi bir şekilde sanat terapisinin dürtüselliği azalttığı düşünülmektedir (148). Yine benzer bir çalışmada; duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, alt boyutları bakımından değerlendirildiğinde, sanatla uğraşanların kabul puanları sporla uğraşanların puanlarından daha az olduğu tespit edilmiştir. Ancak hiçbir şeyle uğraşmayanlar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum beklenmedik bir durumdur. Bu durumun nedeni, sanatla uğraşan kişilerin sporla uğraşan kişilere oranla duygu kabullerinin daha fazla olduğu ve ortaya koydukları eserler bakımından bu kabulün

onların yaratıcılığına fayda sağlama olasılığının daha fazla olacağı düşünülebilir. Alanyazında Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) adı verilen dikkat, kabul ve bağlılık içeren çalışmaların sporcular üzerindeki etkilerinin araştırıldığı görülmüştür. Spora yönelen kişilerin ise duygularını anlayıp kabul etmekten çok harekete geçmeye ihtiyaçları olduğu için sanat grubuna göre aldıkları puanlar daha fazla olduğu düşünülebilir. Sporcuların en yüksek performanslarını tamamen içsel bir dengeye ulaştıklarında değil, sahip oldukları duygularının hepsini her şeyiyle kabul ettiklerinde ortaya koydukları gözlenmiştir (149). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanı ve açıklık, farkındalık, amaç, stratejiler alt boyutları açısından da, sanat veya sporla uğraşıp uğraşmama durumları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Bu bulgu da alanyazınla çelişmektedir. Çünkü alanyazında sanatın duyguları düzenleyebildiği bilgisi vardır (150). Başka bir çalışmada; spor açısından incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinin olup olmama durumu spor performansını etkilediği gözlemlenmiştir (109). Bu nedenle, spor performansı bakımından duygu düzenleme becerilerinin etkisi tümüyle incelenememiş olabilir. Aynı şekilde edilen bulgulara göre, sanat grubunun puanlarının duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin dürtü ve sürekli öfke - öfke ifade tarzı ölçeğinin sürekli öfke, öfke dışta, öfke kontrol alt boyutlarına göre herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan bireylere göre daha fazla olduğuna rastlanmıştır. Spor grubu bakımından ise, spor veya sanat ile uğraşıp uğraşmayanlar grubu arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin dürtü ve kabul alt boyutları açısından ise, sanatla uğraşan kişilerin puanlarının sporla uğraşan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre, sanatın spora göre daha fazla etkili olması dikkat çekmektedir. Sportif etkinliklere göre değerlendirme yapıldığında, sporcuların

performansları duygularını düzenlenme biçiminden etkilenebilmektedir (109). Spor konusunda çeşitli bulgular vardır. Farklı bir çalışmada; sporcuların öfke gibi negatif duyguları kullanarak performanslarını arttırdıkları da görülebilmektedir (151). Bizimle benzer şekildeki başka bir çalışmada; sportif etkinliklere katılmanın sosyal kaygıyı azalttığı görülmektedir (152).

Katılımcıların aile gelir durumuna göre yapılan anova testlerine baktığımızda açıklık alt grubunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$), ancak diğer alt gruplarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (tablo 9). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarına bakıldığında bütün alt gruplarda aile gelir durumlarının birbirileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aydın (2018)'in çalışmasında algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farkındalık, açıklık, kabul etmeme, strateji, dürtü, amaç alt gruplarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (144). Akhun (2012) araştırmasında ekonomik durum değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir (101). Atalay (2018) yaptığı çalışmada, aile gelir düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerin orta gelirli aileye sahip olanlara göre hafif düzeyde akran sapmalarının daha fazla olduğu saptanmıştır (146). Bu bulguyu destekler nitelikte Eskicumalı ve Eroğlu (2001) ailenin sosyo-ekonomik ve öğrenim durumlarıyla çocuklarının problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, çocuğun yaşadığı sosyal çevre, eğlenme, dinlenme ve diğer sosyal faaliyetlere katılabilme imkânları çocukların sorunlarla başa çıkabilme ve diğer yeteneklerinin gelişmesinde güçlü bir etkiye sahip olduklarını vurgulamışlardır. Nitekim bu imkânların sağlanabilmesi ailenin ekonomik durumuyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek gelire sahip ailelerin çocukları her türlü sosyal faaliyetlere katılımı

sağlayıp yetenekleri doğrultusunda uygun etkinliklere yönlendirilmektedir. Bu etkinlikler çocukların hayatında tecrübeler kazanmasına ve zihnî yeteneklerinin gelişmesine neden olmaktadır. Düşük gelirli ailelere sahip ergenlerde ise, sosyal ve kültürel etkinlik ortamı sağlanamadığı için, anti-sosyal, uyum sorunu yaşayan, içedönük ve başarısız bir kişilik gelişmektedirler. Nitekim sadece kendileri sorunlu bir hayat yaşamamakta, aynı zamanda yaşadıkları çevrede sürekli problemlere neden olabilmektedirler. Çocukların yetenekleri doğrultusunda uygun sosyal etkinliklerle deneyim kazanmaları çok önemlidir. Bu nedenle aileler, çocuklarına yaşadığı toplumun kültürel zenginliklerini benimsetmeli, onların toplumun beklentilerine uygun, dengeli ve kendine güvenen sosyal bir kişilik geliştirmelerini sağlamalıdır (153). İmamoğlu ve Karakitapoğlu (2004) araştırmalarında, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi yüksek annelerin diğer annelere göre çocuklarını daha özgür ve özgüvenli olarak yetiştirdiklerini ve çocuklarının da sosyal ilişkilerinde daha başarılı olduklarını vurgulamışlardır (154). Bir diğer çalışmada Balkaya ve Ceyhan (2007) suç davranışı ile yaş, cinsiyet, okul türü, serbest zaman etkinliklerine katılma durumu, anne ve babanın öğrenim durumlarıyla çocuk yetiştirme tutumları, çocuğun aile ortamında kendini mutlu hissetme durumu, ailenin çocuğun arkadaşlarını onaylama durumu arasında ilişki bulunduğu; suç davranışıyla sosyo-ekonomik durum ve ebeveynlerin birlikteliği arasında önemli bir ilişki olmadığı saptanmıştır (155). Bu bulgunun, çalışma bulgularından farklı olduğu görülmektedir. Gelgör (2016) yaptığı çalışmada, aile gelir düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyinin çocuğun duygu düzenleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptamıştır. Bunun sonucunda aile gelir düzeyleri düşük ve orta seviyelerde olan öğrencilerin fazla olması ve aile gelir düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sayılarının fazla olmayışı

duygu düzenlemede güçlük çekmede anlamlı bir farklılık bulunmamasına sebep olabilir. Ailede ekonomik problemlerin var olması öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleriyle kendi yöntemlerini kullanarak başa çıkmalarına veya olumsuz duygulardan kaçmalarına neden olabilir (156).

Sonuç olarak Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin incelendiği çalışmamızda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği görülmüştür. Çalışmamıza katılan öğrencileri yaş değişkenine göre incelediğimizde duygu düzenleme güçlüğü yaşamaya yaş faktörünün neden olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte ile ilgi yapılan analizler sonucunda diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğü çektiği görülmüştür. Bunun nedeninin, spor sayesinde duygu düzenleme güçlüğüne üstesinden gelinebiliyor olması düşünülmektedir. Çalışmamız ve literatür incelendiğinde genel anlamda aile gelir durumunda açıklık alt boyutu dışında öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Genel olarak sporun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Öneriler

- Üniversitelerin kampüsleri içindeki sportif rekreasyon alanları yeterli düzeyde fayda sağlayacak şekilde oluşturulabilir.
- Üniversitelerin eğitim öğretim dönemlerinin belli kesimlerinde bütün öğrencileri oyuncu ya da izleyici olarak katılabileceği yarışma ve müsabakalar yönetimleri tarafından organize edilebilir.

- Üniversite Sporları Federasyonunun üniversitelerdeki faaliyet düzeyleri arttırılabilir.
- Yurt genelinde yerel yönetimlerin kitle sporuna yönelik faaliyet ve spor alanlarında insanları spora teşvik edici faaliyetlerin sayısı arttırılabilir.



7. KAYNAKÇA

1. Ashkanasy N. M. Emotions in organizations: A multilevel perspective. F. Dansereau and F. J. Yammarino, Research in multi-level issues, vol. 2: Multilevel issues in organizational behavior and strategy, Oxford, UK: Elsevier Science 2004; (s. 9-54).
2. Tran V. The influence of emotions on decision-making processes in management teams. Unpublished doctoral thesis. Geneve University, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation. Geneve 2004.
3. Weiss H. M, Cropanzano R. Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. L.L. Cummings ve B. M. Staw (Ed.), Research in Organizational Behavior. Greenwich, CT: JAI Press 1996: 18, (s. 1-74).
4. Avcı N. Okul Müdürlerinin Duygu Yönetimi Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi Ve Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2014.
5. Goleman D. İş başında duygusal zeka. 9. Baskı, İstanbul: Varlık yayınları, 2011.
6. Salovey P, Mayer J.D. Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality, 1990; 9: 185-211.
7. Damasio A.R. Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni, 3.Basım, İstanbul: Varlık Yayınları, 2006.
8. Ashforth B.E, Humphrey R.H. Emotion in the workplace: A reappraisal, Human Relations, 1995; 48 (2), 97-125.
9. Passons W.A. Gestalt Approaches in Counseling, New York, Holt, Rinehart and Winston, 1975: 183-185.
10. Özbayrak C. Türkiye Örneğinde Duygular Ve Bilişsel-Duygu Değerlendirme Süreci. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
11. Yavuz K. Çocukta dini duygu ve düşüncenin gelişmesi. Boğaziçi Yayınları, İstanbul, 2012.
12. Baymur F. B. Genel psikoloji, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1972.
13. Michael A, Gerow S. Emotion regulation in children and adolescents. The Guilford Press. New York, 2013.
14. Roberts R. C. Emotions: An Essay in Aid of Moral Psychology. Cambridge University Press, New York, 2003.
15. Jung C. G. Analitik psikoloji (Ender Gürol, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi, 2006.
16. Plotnik R. Psikolojiye giriş (Tamer Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
17. Gerrig R.J, Zimbardo P.G. Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve yaşam (Gamze Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti, 2014.

18. Smith E.E, Kosslyn S.M. Cognitive Psychology: Mind and Brain. New Jersey: Pearson International Edition, 2009.
19. Bağcı Z, Mohan Y. Duygusal Emeğin İş Performansı Üzerindeki Etkisi, Denizli İlinde Hizmet Sektöründe Görgül Bir Araştırma Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2015; 6 (10), 70-90.
20. Yazıcı A. William James'in Descartes'in duygu kuramına eleştirisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Felsefe Bölümü Dergisi, 2007; 18: 1-17.
21. Kennedy L. A, Cohen T. R, Panter A. T, ve ark. Buffering against the emotional impact of pain: Mood clarity reduces depressive symptoms in older adults. Journal of Social and Clinical Psychology, 2010; 29 (9): 975-987.
22. Izard C. E. Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. Psychological Review, 1993; 100: 68-90.
23. Akçay C. ve Çoruk A. Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. Eğitimde Politika Analizi Dergisi, 2012; 1(1): 3-25.
24. Çeçen A. R, İnanç B. Y. Duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerilerine etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi, 2005; 12.
25. Zembylas M. Emotions and teacher identity: A poststructural perspective. Teachers and Teaching, 2003; 9 (3):213-238.
26. Baltaş Z. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zeka. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.
27. Davis M. Duygusal Zekânızı Ölçün, 2.Basım, (Çev: S. Silahlı). İstanbul: Alfa Yayınları, 2008.
28. <http://www.pdrm.anadoluedu.tr>. 24.03.2019.
29. Scherger J.M. Understanding, and controlling anger. Helping Clients with Special Concerns, Elsenberry S, Patterson LE (Eds), London, Houghton Mifflin Company, 1979: 79-102.
30. Tarhan N. Duyguların Dili. İstanbul: Timaş Yayınları, 2006: 192.
31. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984; 95: 542– 575.
32. Çankaya Z, Meydan Ergenlik döneminde mutluluk ve umut, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2018; 17(65): 207-222.
33. Budak S. Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
34. Goleman D. Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir. 34. Baskı, İstanbul: Varlık yayınları,
35. Bozkurt F. Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. Türkoloji Dergisi, 2014: 25-34.
36. Ünlü S. Psikoloji. Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 2001.
37. Başal H. A. Nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebilirim?, 5. Baskı. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2012.
38. Gross J. The emerging field of emotion regulation. Review Of General Psychology, 1988; 2: 271-299
39. Kuzgun, Y. Rehberlik ve psikolojik danışma. 5. Baskı, Ankara: ÖSYM Yayınları, 1997.

40. Yavuzer N. İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri. Ankara: Pegem Yayıncılık, 2000.
41. Sarıkaya C. B. Sigara İçen Ve İçmeyen Bireylerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Ve Duygu Durumunun Duygusal Şemalarla Olan İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2018.
42. Öztürk O, Uluşahin A. Ruh sağlığı ve bozuklukları. 11. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Yayınevi, 2008.
43. Payne R, Cooper C. Emotions at Work, John Wiley & Sons Ltd, 2005.
44. Bircan S, Bacanlı F. Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine Ve Suç Davranışlarına Etkisi. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 2005; 22: 63.
45. Özkalp E, Cengiz A. A. İşyerinde Duygular ve Yönetimi. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 2003: 943-955.
46. Barutçugil İ. Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi. 10. Baskı. İstanbul: Kariyer Yayıncılık, 2004.
47. Epstein S, Brodsky A. You're Smarter Than You Think. New York 1993: 55-59.
48. Titrek O. IQ'dan EQ'ya: Duyguları Zekice Yönetme. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2007.
49. Acar E. İşletme Yönetiminde Duygusal Zekânın Yeri ve Önemi Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
50. Çakar U. Duygusal Zekânın Dönüştürücü Liderlik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2002.
51. Konrad S, Hendl C. Duygularla Güçlenmek. İstanbul: Hayat Yayınları, 2001.
52. Özen Y. Çocuklarda Bilişsel Davranış Psikolojisi. Ankara: Yason Yayınları, 2015.
53. Shapiro L.A. Nature Of Nature: Rethinking Naturalistic Theories Of Intentionality. Philosophical Psychology, 1997;10: 3.
54. Yurt, E. Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon ve İlgörü İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 6. Psikiyatri Birimi, 2006.
55. Izard C. E. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. Annual Review of Psychology, 2009; 60: 1-25.
56. Dökmen Ü. Evrenle Uyumlasma Sürecinde Varolmak, Gelismek, Uzlaşmak. 11. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2004: 107-108.
57. Çeçen A. R. Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2002; 9(9).
58. Kervancı F. Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, 2008: 16-88.

59. Leahy R. L, Tirsch D, Napolitano L. A. Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide, Guilford Press, 2011.
60. Dökmen Ü. Varolmak gelişmek uzlaşmak. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010.
61. Levenson R.W. Human emotion: A functional view. (Yayın yönetmenleri, Ekman ve R. Davidson). The Nature of Emotion: Fundamental Questions. New York: Oxford University Press, 1994.
62. Kring A. M, Sloan D. M. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. New York: Guilford Press, 2009.
63. Gross J. J, Munoz R. F. Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice, 1995; 2(2): 151-164.
64. Werner K, Gross, J. J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment . New York, NY, US: Guilford Press, 2010.
65. Sünbül Z. A. The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation (Doctoral Thesis).Middle East Technical University, Department of Social Sciences, 2016.
66. Thompson R. A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994; 59(2-3): 25- 52.
67. Gross J. J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 2002; 39: 281-291.
68. Garber J, Dodge K. A. . The development of emotion regulation and dysregulation. Cambridge University Press, 1994.
69. Cole P. M. Children's spontaneous control of facial expression. Child development, 1986: 1309-1321.
70. Gross J. J, John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology, 2003; 85(2): 348.
71. Joormann J, D'Avanzato C. Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes: Cognition & Emotion Lecture at the 2009 ISRE Meeting. Cognition and Emotion, 2010; 24(6): 913-939.
72. Koole S. The psychology of emotion regulation: an integrative review. Cognition and Emotion, 2009; 23(1): 4-41.
73. Cole P. M, Michel M. K, Teti L. O. The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994; 59: 73 –100.
74. Davidson R. J. On emotion, mood and related affective constructs. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds) The nature of emotion: fundamental questions. New York: Oxford University Press, 1994: 51-55.
75. Mauss I. B, Evers C. İ, Wilhelm F. H, ve ark. How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective

- responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006; 32: 589-602.
76. Wenar C, Kerig P. *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw-Hill, 2000.
 77. Thompson R. A, Calkins S. D. The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*. 1996; 8(01): 163-182
 78. Gross JJ, Thompson RA. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guildford Press, 2007.
 79. Durbin C.E, Shafir D.M., *Emotion regulation and risk for depression*. - *Handbook of depression in children and Adolescent*, books.google.com, 2008.
 80. Cassidy J. *Emotion regulation: Influences of attachment relationships*. The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations, 1994: 229-249.
 81. Robertson T, Daffern M, Bucks RS. *Emotion regulation and aggression*. *Aggression and Violent Behavior*, 2012; 17: 72-82.
 82. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 2001; 30: 1311-1327.
 83. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984; 46: 839-852.
 84. Morris A. S, Silk J. S, Steinberg L, ve ark. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 2007; 16(2): 361-388.
 85. Lemerise E. A, Arsenio W. F. An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 2000; 71(1): 107-118.
 86. Gratz K. L, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004; 26: 41-54.
 87. Gross J.J, Richards J.M, John O.P. *Emotion regulation in everyday life*. *Emot Regul couples Fam Pathways to Dysfunct Heal*, 2006: 13- 35.
 88. Karagöz, B. *Alkol veya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi: Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Faktörleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2010.
 89. Geise C, Berzman D, Strakowski S. Pediatric emotion dysregulation biological and developmental evidence for a dimensional approach. *Psychiatr Q*, 2014; 85: 283-389.
 90. Han Z. R, Shaffer, A. The relation of parental emotion dysregulation to children's psychopathology symptoms: The moderating role of child emotion dysregulation. *Child Psychiatry ve Human Development*, 2013; 44(5): 591-601.
 91. Hourigan S. E, Goodman K. L, Southam-Gerow M. A. Discrepancies in parents' and children's reports of child emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 2011; 110(2): 198-212.

92. Eldoğan D. Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
93. Axelrod S. R, Perepletchikova F, Holtzman K, ve ark. Emotion Regulation and Substance Use Frequency in Women with Substance Dependence and Borderline Personality Disorder Receiving Dialectical Behavior Therapy. NIH Public Access. Author Manuscript, 2012; 37(1): 37-42.
94. Wong C. F, Silva K, Kecojevic K. S, ve ark. Coping and emotion regulation profiles as predictors of nonmedical prescription drug and illicit drug use among highrisk young adults. NIH Public Access Autor Manuscript Drug Alcohol Depend. World Drug Report. New York: UNODC Research, 2014.
95. Weiss N. H, Sullivan T. P, Tull M. T. Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. NIH Public Access. Author Manuscript. Curr Opin Psychol, 2016.
96. Bradley B, DeFife J. A, Guarnaccia C, ve ark. Emotion Dysregulation and Negative Affect: Association With Psychiatric Symptoms. HHS Public Access. Author manuscript. J Clin Psychiatry, 2015.
97. Schreiber L. R, Grant J. E, Odlaug B. L. Emotion Regulation and Impulsivity in Young Adults. NIH Public Access. Author Manuscript. J Psychiatr Res, 2013.
98. Akdur S, Aslan B. Duygusal zeka ile ilişki doyumunda duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 2017; 5(9): 71-88.
99. Mikulincer M, Shaver P. R. An attachment perspective on psychopathology. World Psychiatry, 2012; 11(1): 11-15.
100. Shields A, Cicchetti D. Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. Journal of Clinical Child Psychology, 1998; 27(4): 381-395.
101. Akhun, M. Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2012.
102. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. Behaviour Research and Therapy, 2010.
103. Frankel A.L, Umemura T, Jacobvitz D, Hazen N. Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. Infant Behaviour & Development, 2015; 40: 73-83.
104. Greenberg, L. Emotion-Focused Therapy, Clinical Psychology and Psychotherapy, 2004; 3-16.
105. Büyüközdemir, M. Beden Eğitimi Dersi ve Faaliyetlerinin İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Gelişim Sürecine Etkisi. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.

106. Erkal, M. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Filiz Kitabevi, 1996.
107. Çiriş, V. Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı, 2014.
108. Öztürk, Akçalar, S. Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, 2007.
109. Perkins, D. Wilson G. V, Kerr J. H. The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 2001; 13(3): 239-259.
110. Lazarus R. S. How emotions influence performance in competitive sports. The Sport Psychologist, 2000.
111. Nesse R. M, Ellsworth P. C. Evolution, emotions, and emotional disorders. American Psychologist, 2009; 64(2): 129.
112. Jones M. Controlling emotions in sport. The Sport Psychologist, 2003; 17: 471-486.
113. Beedie C.J, Terry P.C, Lane A.M. The profile mood states and and athletic performance: two meta analyses. Journal Applied Sport Psychology, 2001; 12: 49-68.
114. Totterdell P, Leach D. Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. Psychology of Sport and Exercise, 2001; 2: 249-265
115. Wagstaff C. Emotion regulation and sport performance. Journal of sport & exercise psychology, 2014; 36(4): 401-412.
116. Hanin Y.L. Coping with anxiety in sport. (In Nicholls A.R. (Eds) Coping in sport: Theory, methods and related constructs. Hauppauge, New York, USA; Nova Science Publishers, 2010: 159-175.
117. Güler M. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Okul Takımlarında Yer Alan Öğrencilerin Müsabaka Öncesi, Sırası Ve sonrasında Duygu Durumları ile ilişkili Görüşlerinin Metaforik Yansımaları, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, 2017.
118. Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, ve ark. Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. SHD, 1991; 26: 19-23.
119. Coşkun Z, Gacar A. e-Journal of New World Sciences Academy, 2010; 5 (3): 196
120. Balcıoğlu İ. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınları, 2003.
121. Puig N, Vilanova A. Positive functions of emotions in achievement sports. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2013; 82(2): 334-344.
122. Fletcher, David, and Michael Scott. Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of sports sciences 2010; 28(2): 127-137.
123. <http://www.gripsikiyatri.com.tr>13.05.2019

124. Korkut H. Türk Üniversiteleri ve Üniversite Araştırmaları, Ankara Üniversitesi, Basımevi Ankara, 1984.
125. King A. “eğitim, toplum ve gelişim,” Ekonomik gelişmeyi hızlandıran etken olarak eğitim: Beşinci konferans, İstanbul, 1967; 25.
126. Şahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı, Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı, 2007.
127. M.E.G.S.B Yayınları, Aile ve Çevre Sorunlarının Gencin Kişiliğine Etkisi, Ankara, 1989.
128. Yıldırım C. Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Ankara: ÖSYM Yayınları, 1999.
129. Gökmen H. Yükseköğrenim öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1985.
130. Karahan F, Sardoğan M.E, Özkamalı E. Ve ark. Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sosyokültürel Etkinlikler Açısından İncelenmesi, Adana: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005; 2 (30); 63- 71.
131. Kutlu M. Üniversite Öğrencilerinin Alıştırma-Oryantasyon Hizmetlerine İlişkin Karşılaştıkları Sorunlar ve Beklentileri, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya, 2004.
132. Erkal M. Sosyolojik Açidan Spor, Ankara: M. E. G. S. B. ,1986.
133. Oda B. 11-13 Yaş Grubundaki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin iyimserlik ile Saldırganlık Düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
134. Terzi G. 13-18 Yaşlar Arası Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
135. Nacar E. Türk Spor Eğitiminde Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi, Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011.
136. Terekli S. Spor Psikolojisi, Spor Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2012.
137. Solmaz D. Y. Öğretmen Adaylarının Öznel iyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2008; 7(35).
138. Ekinci N.E. Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların incelenmesi, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014; 1 (1): 1-13.
139. Taşgıt M.S. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
140. Kesim Ü. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar. İstanbul: D.T.Ü Beden Eğitimi. İ.T.Ü Rektörlüğü Yayın No: 1651, 2008;33-40.

141. Kaba İ. C. Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, 2009.
142. Horner S, Swarbrooke J. Leisure Marketing A Global Perspective. Elsevier. GB, 2006: 23.
143. Rugancı, N.R. Bağlanma Biçimi, Duygu Regülasyonu, Psikolojik Rahatsızlık Ve İlişkisel Dünyanın Zihinsel Yapılanması Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
144. Aydın, M. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2018.
145. Mcrae, K., Ochsner, K.N., Mauss, I.B. Ve Ark. Gender Differences In Emotion Regulation: An Fmri Study Of Cognitive Reappraisal. Group Processes And Intergroup Relations, 2008; 11(2): 143-162.
146. Atalay, D. Ergenlerin Anne-Baba Tutum Algısı Ve Arkadaşlık İlişkileri İle Duygu Düzenlemelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karabük; Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı, 2018.
147. Ataman, E. Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Ankara; Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2011.
148. Nelson, S. <http://www.additudemag.com>. 23.11.2019.
149. Moore, Z. E. Theoretical And Empirical Developments Of The Mindfulnessacceptance-Commitment (MAC) Approach To Performance Enhancement. Journal Of Clinical Sport Psychology, 2009; 25(4): 291.
150. Drake, J. E., Coleman, K., Ve Winner, E. Short-Term Mood Repair Through Art: Effects Of Medium And Strategy. Art Therapy, 2011; 28(1): 26-30.
151. Smith, A. L. Peer Relationships İn Physical Activity Contexts: A Road Less Traveled İn Youth Sport And Exercise Psychology Research. Psychology Of Sport And Exercise, 2003; 4(1): 25-39.
152. Robazza, C., Bortoli, L. Perceived İmpact Of Anger And Anxiety On Sporting Performance İn Rugby Players. Psychology Of Sport And Exercise, 2007; 8(6): 875-896.
153. Eskicumalı, A., Eroğlu, E. Ailenin Sosyo-Ekonomik Ve Eğitim Düzeyleri İle Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001; 160 –182.
154. İmamoğlu, E. O., Karakitapoğlu-Aygün, Z. Self-Construals And Values Across Different Cultural And Socioeconomic Contexts. Genetic, Social, And General Psychology Monographs, 2004; 130: 277–306.

155. Balkaya, A., Ceyhan, E. Lise Öğrencilerinin Suç Davranışı Düzeylerinin Bazı Kişisel Ve Ailesel Nitelikler Bakımından İncelenmesi. Aile Ve Toplum Dergisi, 2007; 3(11): 13-27.
156. Gelgör, F. Anne, Baba ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-red ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2016.



8. EKLER

EK-1

Sosyodemografik Veri Formu

1. CİNSİYET Kadın () Erkek ()
2. YAŞ :.....
3. FAKÜLTENİZ SPOR BİLİMLERİMİ Evet () Hayır ()
4. AİLENİZİN GELİR DURUMU?
1500 TL ve altı ()
1501- 3000 TL ()
3001- 4500 TL ()
4501 ve üstü ()
5. AKTİF OLARAK DÜZENLİ SPOR YAPIYORMUSUNUZ?
EVET () HAYIR ()
(Cevabınız Evet ise aşağıda haftada ne sıklıkla spor yaptığınızı belirtiniz.)
Haftada :
1- 2 Gün ()
3 – 4 Gün ()
5 – 7 Gün ()

EK-2

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Aşağıda insanların duygularını kontrol etmede kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Her durumu dikkatlice okuyarak her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlamanı istiyorum.	Hiçbir Zaman	Bazen	Arada Sırada	Çoğunlukla	Her Zaman
1-Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2-Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3-Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4-Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur	1	2	3	4	5
5-Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6-Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5

7-Ne hissettiğimi tam olarak birlim.	1	2	3	4	5
8-Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9-Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10-Kendimi çok kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12-Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.	1	2	3	4	5
13-Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14-Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya başlarım.	1	2	3	4	5
15-Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
16-Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17-Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18-Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19-Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
20-Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi yapabilirim.	1	2	3	4	5
21-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22-Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
23-Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24-Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25-Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26-Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28-Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30-Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31-Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5

33-Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34-Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun geçmesi çok uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36-Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5



9. ÖZGEÇMİŞ

10 Ağustos 1994 tarihinde Elazığ ili Kovancılar İlçesinde doğdum. 2000 yılında Kovancılar ilçesi Yarımcı Beldesinde Yarımcı İlköğretim Okulunda eğitim öğretim hayatıma başladım ve aynı okuldan 2008 yılında mezun oldum. 2008 yılında Kovancılar ilçesinde Kovancılar Lisesinde lise eğitimime başladım ve aynı okuldan 2012 yılında mezun oldum. 2013 yılında Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü' nü kazandım. 2017 yılında mezun olarak lisans eğitimimi tamamladım ve aynı yıl Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Tezli Yüksek lisans eğitimime başladım.