

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI

**SPOR VEYA SANATLA UĞRAŞAN ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ, SOSYAL KAYGI VE ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuğçe ÖPÖZ

Ankara – 2017

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI

**SPOR VEYA SANATLA UĞRAŞAN ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ, SOSYAL KAYGI VE ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuğçe ÖPÖZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Gülsen ERDEN

Ankara – 2017

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI

**SPOR VEYA SANATLA UĞRAŞAN ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ, SOSYAL KAYGI VE ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gülsen ERDEN

Tez Jürisi Üyeleri
Adı ve Soyadı

İmzası

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tez Sınavı Tarihi:.....

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (.../.../2017)



Tezi Hazırlayan
Öğrencinin Adı ve Soyadı

Tuğçe ÖPÖZ

İmzası

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu zorlu tez sürecimde bana başından sonuna kadar yardımcı olan, gereken her türlü desteği sağlayan ve beni yönlendiren danışmanım Prof. Dr. Gülsen Erden'e teşekkür ederim. Ardından benden hiçbir desteğini esirgemeyen Ufuk Üniversitesinin sevgili hocaları Doç. Dr. Emel Erdoğan Bakar'a, Prof. Dr. Refia Palabıyıkoglu'na, Prof. Dr. Orhan Aydın'a, Doç. Dr. Eda Karacan'a, Yrd. Doç. Meltem Anafarta Şendağ'a, Yrd. Doç. Funda Kutlu'ya, Yrd. Doç. Rahşan Balamir Bektaş'a ve Yrd. Doç. Aslıhan Alhan'a oldukça minnettarım. Kendileri ve üniversitenin desteği olmasaydı bu tez olmazdı.

Başım her sıkıştığında rahatlıkla yanına gidebildiğim ve yardım istediğim pek sevgili Gözde'ye ve Esra'ya ve yine birlikte yola çıktığımız yüksek lisans arkadaşlarım Cansu, Ekin, Meryem, Gamze ve Meltem'e bana verdikleri manevi destekler için teşekkür ederim.

Yapacağım uygulamalar için bana kapılarını açan tüm sanat ve spor merkezlerine, bu merkezlerle bağlantı kurmamı sağlayan Bilge Can Altay'a, İmren Tunç'a ve Behiye Yaltırık'a teşekkür ediyorum.

Bu tezi uygulayabilmem için gerekli izni sağlayan İzmir Milli Eğitim bakanlığına, yine araştırmanın lise ayağı için bana inanılmaz yardımcı olan ve tezimi uyguladığım tüm liselere teşekkür ediyorum.

Tezimin son zamanlarında bana kapılarını açan, hiçbir destekten çekinmeyen ve beni motive eden Mayıs Gelişim İletişim Danışmanlık'a teşekkür ederim.

Bana maddi manevi her türlü desteği sağlayan ve uygulama konusunda yardımcı olan biricik arkadaşım Gökçe Devrim'e, her zaman her koşulda yanımda olduklarını hissettiren Ebru'ya, Nalan'a, Anıl'a, Melisa'ya, Gizem'e, Nur ve Aslı'ya

defalarca teŖekkürler.

Her açıdan zorlu olan tez sürecimde bana her türlü desteği sağlayan, ağlamalarımı dinleyen ve beni motive eden canım annem, babam ve kardeşime, her devam edemeyeceğim hissiyatımda devam etmemi sağlayan, bu tezle kendi teziymiş gibi uğraşan, benimle kurum kurum gezen pek sevgili yoldaşım Onur Dursun'a binlerce kez teŖekkürler. Siz olmasanız bu tez gerçekten olmazdı.

Bu tezi tüm içinizde kalanlara ithaf ediyorum.



İÇİNDEKİLER

BEYAN BELGESİ	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iv
EKLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Ergenlik.....	4
1.2. Duygu Düzenleme.....	7
1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	16
1.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı.....	17
1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öfke.....	22
1.3. Etkinlik ile Uğraşma.....	29
1.4. Sanatsal Etkinlik.....	32
1.4.1. Sanatsal Etkinlik ve Duygu Düzenleme.....	32
1.4.2. Sanatsal Etkinlik ve Sosyal Kaygı.....	34
1.4.3. Sanatsal Etkinlik ve Öfke.....	36

1.5. Sportif Etkinlik.....	39
1.5.1. Sportif Etkinlik ve Duygu Düzenleme.....	39
1.5.2. Sportif Etkinlik ve Sosyal Kaygı.....	42
1.5.3. Sportif Etkinlik ve öfke.....	44
1.6. Çalışmanın Amacı.....	47
BÖLÜM II.....	49
YÖNTEM.....	49
2.1. Araştırmanın Modeli.....	49
2.2. Örneklem.....	49
2.3. Veri Toplama Araçları.....	51
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	52
2.3.2. Duygu Düzenlemede Güçlükler �leği.....	52
2.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı �leği.....	54
2.3.4. Sürekli �fke �fke İfade Tarzı �leği.....	55
2.4. Verilerin Toplanması.....	57
2.5. İşlem.....	57
BÖLÜM III.....	59
BULGULAR.....	59
3.1. Spor veya Sanatla Uğraşıp Uğraşmamanın �lek Puanları �zerine Etkisi.....	60
3.2. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	66
3.2.1. Sanat Grubu İçin Korelasyon Değerleri.....	66
3.2.2. Spor Grubu İçin Korelasyon Değerleri	71

3.2.3. Spor veya Sanatla Uğraşmayanlar Grubu İçin Korelasyon Değerleri.....	75
3.3. Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü.....	80
3.3.1.Sanat Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü	82
3.3.2. Spor Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü	85
3.3.3. Spor veya Sanatla Uğraşmayanlar Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü	88
BÖLÜM IV.....	89
TARTIŞMA.....	89
4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı ve Öfke Değişkenlerinin Spor veya Sanatla Uğraşp Uğraşmama Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	89
4.2.Değişkenler Arası İlişkilere Dair Analiz Sonuçları	96
4.2.1. Spor veya Sanatla Uğraşan veya Uğraşmayan Ergenlerin Yer Aldığı Gruplar İçin Değişkenler Arası İlişkiler.....	98
4.3. Spor veya Sanatla Uğraşan veya Uğraşmayan Ergen Gruplarındaki Değişkenlerin Aracı Rolü.....	106
4.3.1. Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü.....	106
4.4. Araştırma Sonuçları.....	111

4.5. Çalışmanın Klinik Doğurguları.....	112
4.6. Sınırlılıklar ve Öneriler.....	113
KAYNAKÇA.....	115
EKLER LİSTESİ.....	145
ÖZET.....	151
ABSTRACT.....	153



EKLER

EK 1. ONAM FORMU	145
EK 2. ÇOCUKLAR İÇİN ONAM FORMU	147
EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	148
EK. 4. İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİNİ	150



TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	50
Tablo 2.2. Etkinlik ile Uğraşan Katılımcıların Çeşitli Özellikleri.....	51
Tablo 3.1. Sosyal kaygı toplam puan ve alt ölçekleri ve duygu düzenleme güçlükleri toplam puan ve alt ölçekleri ortalama ve standart sapma değerleri.....	61
Tablo 3.2. Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol ortalama ve standart sapma değerleri.....	62
Tablo 3.3. Spor veya Sanatla Uğraşıp Uğraşmamanın Ölçek Değerleri Üzerine Etkisi.....	63
Tablo 3.4. Üç Farklı Etkinlik Grubu İçin Tüm Ölçeklerin Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	65
Tablo 3.5. Sanat Grubu İçin Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	70
Tablo 3.6. Spor Grubu İçin Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	74
Tablo 3.7. Spor veya Sanat ile Uğraşmayanlar Grubu İçin Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	76
Tablo 3.8. Sanat Grubu İçin Sürekli Öfke Düzeyi Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri Bias Corrected and Accelerated(BCa) Güven Aralıkları.....	83
Tablo 3.9. Spor Grubu İçin Sürekli Öfke Düzeyi Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri Bias Corrected and Accelerated(BCa) Güven Aralıkları	86

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Aralarında Anlamlı Puan Farkı Olan Gruplar Özet Şekil.....	66
Şekil 2. Değişkenler Arası İlişkiler Özet Şekil.....	79
Şekil 3. Sanat Grubu İçin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü.....	84
Şekil4. Spor Grubu İçin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü	87



BÖLÜM I

GİRİŞ

Ergenlik dönemi oldukça karmaşık, çok yönlü, bir o kadar da içeriği zengin ve araştırılmaya açık bir dönemdir. Yaşanılan hızlı duygudurum değişiklikleri üzerinde çeşitli faktörlerin etkisinin bulunduğu düşünülmektedir. Alan yazın kapsamında ergenlik dönemindeki bireyler ve yaşadıkları değişimler üzerinde etkili olan durumlar incelenecektir.

Ergenlik döneminde gencin bir sosyal veya sportif etkinlik içerisinde bulunmasının yetişkin yaşamına geçişi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Sosyal ve sportif etkinliklerde bulunmanın aynı zamanda sosyal rollerin öğrenilmesi, yeni davranış ve düşüncelerin kazanılması sürecinde uyum artırıcı bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Arnon, Shamaı ve İlatov, 2008; Caldwell, Baldwin, Walls ve Smith, 2004). Irby ve Tolman (2002) ergenlik döneminde yapılan etkinliklerin gençleri sosyal, zihinsel ve fiziksel olarak da desteklediğini belirtmişlerdir. Shaw, Kleiber ve Caldwell ise (1995) ergenlik döneminde verimli olarak geçirilen boş zamanın bireylerin uyum becerileri kazanmasında etkili olduğunu, çevreye yönelik algılarını değiştirdiğini ve bağımsızlık sürecinde önemli bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir.

Boş zamanların verimli olarak değerlendirilmesinin, çevreye yönelik algıların değişmesi ve bağımsızlık kazanımı gibi durumların yanı sıra, duygular üzerinde de etkili olduğu düşünülmektedir. Wearing'e göre (1998) bir etkinlikle uğraşmak mutluluk, şefkat, kızgınlık, korku gibi duyguların derinleşmesini sağlamakta, duyguların sosyal olarak düzenlenmesi durumuna katkıda bulunmaktadır. Tiyatroya,

operaya gitmek, film izlemek gibi sanatsal etkinlikler ve aktif olarak sporla uğraşmak, bireylerin duygularını daha güvenli ortamlar içerisinde dışavurmasını sağladığı gibi sosyal ortamlar içinde duyguların daha işlevsel ifade edilmesini kolaylaştırmaktadır (Elias ve Dunbar'dan aktaran Wearing, 1998).

Duygu kavramı ifade edilmesi ve tanımlanması zor bir kavramdır. Utanç, mutluluk, öfke gibi kavramlar da duygu olarak adlandırılmaktayken, film izlerken sahnenin etkisinde kalarak, hüzünlenmek de duygu ifadesi olarak kabul edilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Davranışsal tepkilerde, karar vermede ve sosyal ilişkilerde duygular önemli bir yer tutmaktadır. Öte yandan duyguların yoğunluk düzeyi ve ortaya çıktığı zaman durumla uygunsuz olduğunda, duygular yaşamı zorlaştıran bir hale bürünebilmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Duyguları işlevsel hale getirerek yaşamı kolaylaştırmak için ise duygu düzenleme becerileri önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme, hali hazırdaki duruma yönelik duygunun değişimini veya yeni bir duygusal tepkinin başlatılması durumunu içermektedir (Ataman, 2011).

Duygu düzenleme kavramını etkileyen faktörlerden bazıları sosyal kaygı ve öfkedir. Sosyal kaygının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Werner, Goldin, Ball, Heimberg ve Gross, 2011). Sosyal kaygıdaki duygu düzenleme güçlükleri kişisel ve ilişkisel faktörlere bağlıdır (Jazaieri, Morrison, Goldin ve Gross, 2015). Sosyal kaygılı bireyler içinde buldukları durumları felaketleştirmekte ve sonuçlarını olumsuz olarak değerlendirmektedir (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygı ile birlikte öfke de, duygusal bağlamda değerlendirildiğinde kontrol edilebilirliğine veya dışavurum şekline göre bireyde farklı sonuçlara yol açabilmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Öfke gibi olumsuz duyguların kontrolü bireyin genel iyilik hali, işlevselliği, sosyalliği vb. üzerinde etki

yaratır (Booth-Kewley ve Freidman, 1987).

Çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek depresyon, davranım bozuklukları vb. patolojilerin duyguların uygun bir biçimde düzenlenmemesinden kaynaklanabileceği öne sürülmektedir. Bu sebeple duyguların spor sanat ve benzeri etkinlikler ile uğraşmak gibi etkin yöntemlerle düzenlenmesi, oluşabilecek sorunlara karşı önleyici etki yaratabilir (Dodge ve Garber 1991; Hall, Munoz, Reus ve Sees'den aktaran Ataman, 2011).

Yukarıda tez kapsamında ayrıntılı incelenecek kavramlar kısaca ele alınmıştır. Ergenlik dönemi, boş zamanın işlevsel değerlendirilmesi ve durumla ilişkili faktörler genel çerçevede değerlendirilmiştir. İlgili yazının devamında bu faktörler ve ilişkili kavramlar ayrıntılı bir biçimde aktarılacaktır.

1.1. Ergenlik

Ergenlik dönemine dair pek çok tanımlama bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization), ergenlik dönemini çocukluk sonrasıyla yetişkinlik öncesini kapsayan, 10-19 yaşlar arası tanımlamaktadır (WHO, 2014). Bu dönemde gerek çocuklarda gerekse ailelerinde pek çok değişim meydana gelmektedir. Öncelikle hormonlara bağlı fiziksel ve duygusal değişiklikler görülmektedir (Gül ve Güneş, 2009). Bu fiziksel değişimler boy uzaması, kilo artışı, içsel sistemlerde gelişim ve iç organlarda büyüme şeklinde gözlenebilmektedir (Santrock, çev. 2012).

Fiziksel ve duygusal değişimlerin yanı sıra ergenlik döneminde psikososyal değişimler de gerçekleşmektedir. Bu dönemde kimlik oluşumu başlamaktadır. Erikson'nın kuramına göre birey, ergenlik döneminde bağımsızlığına önem vermekte ve toplumun bir parçası olmaya çalışmaktadır. Yetişkin yaşamın gerektirdiği rolleri öğrenen birey, özellikle cinsel ve mesleki alanlardaki kimliğinin farkına varmaktadır (Erikson, 1950). Kimliğini oluşturmaya çalışan ergen, giderek otonomisini kazanmakta ve kendi doğrularını oluşturabilmektedir (Erikson, 1950). Kimlik kazanımı sürecinde ergenin ailesi, içinde bulunduğu çevre ve model aldığı kişiler önemli bir yer tutmaktadır (Erikson, 1968). Ergenlik dönemindeki akran ilişkileri, ergenin bağımsızlaşma sürecini desteklerken sosyal açıdan da aidiyet duygusu geliştirmesini sağlamaktadır (Morris, çev. 2002). Erikson, bu dönemde yaşanan psikolojik değişimlerin kişide kimlik çatışmalarına yol açtığını, yaşanan bu çatışmaların uygun çözülmediği durumlarda yetişkin yaşamında çeşitli sorunlar yaşanabileceğini öne sürmektedir (Erikson, 1950).

Fiziksel ve psikososyal gelişimlerle beraber ergenlik döneminde bilişsel

değişiklikler de gözlenmektedir. Elkind 'a göre (1976) Ergenlik döneminde bireylerin benmerkezci olduğu görülmektedir (Morris, çev. 2002). Ergenlik çağındaki bir çocuk kendinin sürekli olarak izlendiğine inanır (hayali seyirci) ve aynı zamanda da başına hiç bir şeyin gelmeyeceğini düşünür (kişisel efsane). Öte yandan önceki dönemlerde yalnızca somut kavramları algılayabilen ergenler, bu dönemde soyut kavramlar üzerinde düşünmeye ve aynı konular üzerinde bir takım tartışmalar yapmaya başlamaktadırlar (Steinberg, L. 2007; Morris, çev. 2002). Yaşadıkları bu bilişsel değişimler ergenlerde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. İçinde buldukları ortamları sorgulamaya başlamaları, arkadaş sayısının artması, akran ilişkilerinin niteliği ve bir yandan da yaşadıkları kimlik karmaşaları, ergenlerde depresyon ve sosyal kaygı gibi çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (La Greca ve Harrison, 2005; Gül ve Güneş, 2009). Aynı zamanda ergenlerin yaşadığı bilişsel değişimler öfke kontrolü konusunda da etkili olabilmektedir (Feindler ve Engel, 2001).

Bir yandan kaygı, depresyon, çabuk öfkelenme gibi sorunlar yaşarken, diğer yandan bilişsel süreçlerinde yaşadıkları değişime dayalı sorunlar, duyguların uygun bir biçimde düzenlenerek kontrol altında tutulmasına yardımcı olmaktadır Duygusal tepkilerin işlevsel olarak düzenlenmesi, sosyal kaygıyı (Werner ve ark., 2011) azaltırken, yapıcı bir öfke kontrolünün ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Gross, 2002).

Ergenlik dönemi pek çok açıdan karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde yaşanabilecek sosyal, fiziksel ve bilişsel değişimlerin yanı sıra, duygusal değişimler de oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Duygusal değişimlerin kontrollü bir biçimde gerçekleşmesi, ergenlik döneminin sağlıklı bir biçimde atlatılması açısından önemlidir. Bu bakımdan bir sonraki bölümde duygu düzenlemeye ilişkin bilgiler

aktarılacaktır.

Tezin ilerleyen bölümlerinde bu konular ve birbirleriyle olan ilişkileri ayrıntılı olarak incelenecek ve ergenlik döneminde duygu düzenleme, sosyal kaygı ve öfke kontrolü ilişkileri ele alınacaktır.



1.2. Duygu Düzenleme

Duygular, insan ve evre etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1993). Çevresel durumlar içerisindeki kilit noktaları fark etmeyi sağlamakta, duygusal olarak neyin algılanacağını belirlemekte, karar vermeyi ve sosyal ilişkileri kolaylaştırmaktadır (Gross, 2014). Duygular yalnızca çevresel faktörlere bağlı değildir. Aynı zamanda kişinin dürtülerini ve inançlarını da içermektedir (Lazarus, 1993). Duyguların içsel (kaygı vb.) ya da dışsal (trafik kazasına şahit olma vb.) faktörlere bağlı olduğu düşünülmektedir (Werner ve Gross, 2010). Öte yandan duygular çok çeşitlilik göstermekte, yoğun veya hafif olabilmekte, birincil (olaya ilk duygusal tepki) ya da ikincil (duygusal tepkiye duygusal tepki verme) şekilde görülebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duyguların şiddeti değişkendir ve olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilmektedir. Lazarus (1993),  fke, korku, kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, kıskançlık ve tikslenme gibi duyguları olumsuz, mutluluk, gurur ve sevgi gibi duyguları olumlu olarak tanımlamaktadır. Olumsuz duygular, günlük yaşamda sorunlara yol açmakta ve bireylere zarar vermektedir (Lazarus, 1993). Duygular, durumla uyumsuz olduğunda, yanlış zamanda ortaya çıktığında ya da fazla yoğun olarak belirdiğinde birey için olumsuz bir hale bürünebilmektedir (Gross, 2014). Duygusal iyi oluş haz veren şeylerin peşinden giderek ya da olumsuz duyguları düzenleyerek gerçekleşebilmektedir (Larsen ve Prizmic, 2004). Bu bağlamda duyguların etkin bir biçimde düzenlenmesi uyum arttırıcı bir etkiye sahip olmaktadır.

Duygu düzenleme süreci duyguları etkilemektedir. Duyguların ortaya çıktığı zaman ile ilişkilidir ve duyguların nasıl yaşandığı ve ifade edildiğini içermektedir

(Gross, 1998a). Duygu düzenleme kapasitesi evrensel bir kavram olmasına karşın, bireyin bağlamına, bilişsel durumuna ve tecrübelerine göre değişiklik gösterebilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Duyguların düzenlenmesinde pek çok süreç bulunmaktadır. Bu süreçler kişinin bireysel duygularını düzenlemesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun arkaplanındaki faktörlerin düzenlenmesidir (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme sürecinde, yaşanan bir duygu vardır ve bu süreç duygunun nasıl ifade edileceğini belirler. Örneğin çiftler arası gerçekleşen kavga sırasında ilişkiyi yıpratmamak adına sakinleşmeye çalışmak (Eldoğan, 2012) bir duygu düzenleme davranışıdır.

Dodge ve Garber 1991 yılında duygu düzenlemeyi üç şekilde tanımlamışlardır. Bu tanıma göre duygu düzenleme; Duyguların dışsal faktörler tarafından düzenlenmesi, dışsal durumların duygular aracılığıyla düzenlenmesi ve duygunun düzenleme sürecinde niteliksel olarak yer alması şeklinde açıklanmaktadır.

Duygu düzenleme kavramı, hem içsel hem de dışsal bir süreç olarak görülebilmektedir. İçsel süreçler örneğin kültürel faktörlerle (Masters, 1991) ilişkilirken, dışsal süreçler bireyden bağımsız ancak onun üzerinde etkisi bulunan faktörlerle açıklanabilmektedir (Thompson, 1994). Ancak bunlar haricinde ortaya çıkan duyguların düzenlenmesi bireyin kendi deneyimleriyle de bağlantılı olabilmektedir. Örneğin haksız yere suçlanan bir kişi kızgınlık yerine utanç ya da suçluluk hissedebilmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme süreci, bireyin kendi duygusal tepkilerini izlemesinden, değerlendirmesinden ve değiştirmesinden sorumlu olmaktadır. Duygu düzenleme sürecinin işlevsel olması gerekmektedir. Duyguların işlevselliği ise her zaman duyguların olumlu olmasını gerektirmemektedir. Kimi zaman olumsuz duyguların da

duygu düzenleme süreci içerisinde işlevsel olduğu gözlenebilmektedir (Thompson, 1994). Duyguların düzenlenmesi, işlevsel olduğu duruma göre, duygunun ortaya çıkmasından önce, ortaya çıkma sırasında ve sonrasında gerçekleştirilebilmektedir (Valiente ve Eisenberg, 2006). Hem olumlu hem de olumsuz duygular, bu sürecin içindedir. Düzenleme süreci kontrol edilebilir veya otomatiktir. (Bariola Gullone ve Hughes, 2011; Gross, 1998a, Valiente ve Eisenberg, 2006)

Bir çocuğun duygu düzenleme sürecini öğrenmesi, duygusal veriyi tanımlaması, anlaması ve birleştirmesi ile gerçekleşebilmektedir Ancak duygu düzenleme çeşitli sistemlerin ve bileşenlerin yönetilmesiyle ilişkilidir. İçsel, dışsal ve davranışsal bileşenler yönetim sürecine katılmaktadır. Bu sebeple bir çocuğun duygularını düzenleyebilme becerisinin önceden öğrendikleri ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Zeman, Cassano, Perry-Parish ve Stegall, 2006). Duygu düzenleme becerisi bebeğin doğumuyla birlikte gelişmeye başlar. Yenidoğan ağlayarak ya da sözel olmayan davranışlarıyla ihtiyaçlarını belli eder ve temel bakım veren kişiler bu ihtiyaçları uygun biçimde giderdikçe gülümseyerek, memnuniyet sesleri çıkararak temel bakım veren kişileri ödüllendirirler. Böylece ihtiyaç mesajı ve bu mesaja olumlu yanıt ile bebeğin gülümsemesi ya da memnuniyetini belli etmesi bir anlamda temel bakım veren kişilere pekiştirici olmaktadır. Bebekler zamanla olumlu olumsuz duygularını ifade ederken karşılığında aldıkları tepkilerle duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini ve olgunlaşmasını sağlamayı öğrenmektedirler (Derryberry ve Rothbart, 1988). Kaba motor becerilerin ardından bedenleriyle, sözel iletişimi öğrenince ise dil yoluyla duygu düzenlemenin başka bir boyutuna geçiş yapmaktadırlar (Thompson, 1991). Aile, okul, arkadaşlar vb. sosyalleşme araçları çocuğa nasıl güvenli bir biçimde duygularını yaşayacağını ve göstereceğini öğretir

(Saarni 1990'dan aktaran Ataman, 2011).

Ergenlik dönemi ise, duygu düzenleme süreçlerinin gözlenmesi açısından uygun bir dönemdir. Bu dönemdeki değişimler, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak da gerçekleşmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Ergenlik dönemindeki duygu düzenlemenin işlevsel yöntemleri spor yapmak, müzikle ilgilenmek ya da akademik çalışmalardır (Hall, Munoz, Reus ve Sees'den aktaran Ataman, 2011). Çocukluk ve ergenlik dönemindeki duygu düzenleme süreci gelişiminde çevresel bağlamın etkili olduğu öne sürülmektedir (Campos, Campos ve Barrett, 1989; Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bu çevresel bağlam içinde akran ilişkileri, ebeveyn ilişkileri, kültür vb. faktörler yer almaktadır. Bireyin duygu düzenleme gelişim süreci yaşadığı sosyal etkileşimler çerçevesinde oluşmaktadır (Eisenberg ve Morris, 2002; Klimes-Dougan vd., 2007). Çeşitli çalışmalarda ergenlik dönemindeki duygu yoğunluğunun diğer dönemlere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir (Larson ve Lampman-Petratis, 1989). Ergenlik döneminde duygularına yönelik farkındalığı fazla olan bireylerin uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabildikleri görülmektedir (Mayer vd., 2001). Ergenlerin duygularına yönelik farkındalık kazanmasında ebeveynlerinin, yaşın (John ve Gross, 2004) etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda depresyon ve sosyal kaygı gibi durumların ortaya çıkmasında duygu düzenleme stratejilerinin ve duygu farkındalığının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eastabrook, Flynn ve Hollenstein, 2013).

Hormonal, sinirsel ve bilişsel sistemlerin de ergenlik dönemindeki değişimi duyguların düzenlenme sürecini etkilemektedir (Spear, 2000). Aynı zamanda ergenlik dönemindeki duygusal ve davranışsal problemlerin sıklığı artmaktadır. Bu sebeple ergenlik dönemindeki duygu düzenleme sürecinin anlaşılmasının gelecek

dönemlerdeki olası patolojileri engelleyeceği düşünülmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Ergenlik dönemindeki duygu düzenleme ve psikolojik uyum arasındaki bağın anlaşılması açısından Silk, Steinberg ve Morris tarafından duygu düzenlemeyle ilişkili iki öge tanımlanmıştır. Bunlardan ilki; Duygunun yoğunluğu, değişebilirliği ve olumsuz duygusal durumun indirgenmesi gibi duygusal dinamiklerdir. İkincisi ise ergenin duygularını düzenleyebilmesi için kullandığı davranışsal ve bilişsel stratejilerdir (2003). Garnefski, Kraaij ve Van Eltten'in 2005 yılında yaptıkları bir çalışmada, içselleştirme problemleri (depresyon, duygudurum bozukluğu vb.) olan ergenlerin duygu düzenleme sürecinde olumsuz bilişsel başa çıkma stratejileri kullandığı görülmüştür. Duygu düzenleme konusunda güçlük yaşayan ergenlerin de kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama olduğu belirtilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Hughes, Gullone, Dudley ve Tonge'un 2010 yılında kaygı bozukluğu tanısı almış ve okul reddi olan ergenlerle yaptıkları bir çalışmaya göre, okul reddi olan ergenlerin işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine sahip oldukları görülmüştür. Bastırma stratejisinin yeniden değerlendirme stratejisine oranla daha çok kullanıldığı belirlenmiştir. Yine Garnefski ve Kraaij tarafından 2006 yılında yapılan bir çalışmada ergenlerin, yetişkinlere oranla daha az duygu düzenleme stratejisi kullandıkları bulunmuştur. Bunun sebebi olarak yetişkinlik döneminin bilişsel olarak ergenlikten daha kapsamlı olduğu ve ergenlerin yaşla birlikte bu becerileri edinebileceği öne sürülmektedir (Lazarus, 1999).

DSM'lerde yer alan pek çok patolojinin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Özellikle duygudurum ve kaygı bozukluklarında duygu düzenleme güçlükleri belirgin olarak gözlenmektedir (Werner ve Gross, 2010).

İçselleştirme sorunları, dışsallaştırma sorunlarından daha çok duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilidir. Kaygı, depresyon, yeme bozukluğu vb. patolojilerle duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkili olduğu düşünülmektedir (Aldao, Hoeksma ve Schweizer, 2010). Çoğu psikopatolojinin belirtileri duygular yoluyla kendini göstermektedir. Örneğin durumla uyumsuz duygusal tepkiler, aşırı kaygı, sürekli olumsuz duygulanım vb. (Cole, Michel ve Teti, 1994) durumlar duyguların yol açtığı olumsuz faktörlerdir.

Duygu düzenleme sürecinde göz önünde bulundurulması gereken bir takım öğeler bulunmaktadır. Öncelikle bu süreç fizyolojik boyutları olan bir süreçtir ve sosyal ilişkileri etkilemektedir. Ayrıca duygular hem kendi içerisinde düzenlenir hem de düzenleme sürecinde de etkilidir. Duygu düzenleme sürecinin bağlam içerisinde ele alınması gerekli görülür(Cole, Martin ve Dennis, 2004) .

Uyuma yönelik duygu düzenleme, duygunun yerine başka bir duygu getirilmesinden, duygunun yoğunluğunun ve hissedilme süresinin azaltılmasını içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Thompson ve Calkins, 1996). Uyuma yönelik duygu düzenlemede izlenen adımlar Gratz ve Roemer (2004) tarafından şu şekilde belirtilmiştir;

- a. Duyguların farkına varma ve duyguları anlama
- b. Duyguların kabul edilmesi
- c. Dürtüsel davranışların kontrol edilebilirliği ve olumsuz duyguların deneyimlenme sürecinde hedeflenen amaçlara uygun davranılması
- d. Duruma uygun duygu düzenleme stratejisinin kullanılması (Gratz ve Roemer, 2004).

Duyguların uyuma yönelik düzenlenmesi işlevsel olarak

değerlendirilmektedir. Yukarıda anlatılan adımların tamamının ya da bir kısmının yapılmaması durumu, duygu düzenlemede güçlüklerle yol açabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemenin çeşitli boyutları vardır. Bu boyutlardan ilki, duygu düzenleme sürecinin bireyin kendisi ya da bir başkası duygusal bir durum içerisindeyken aktifleşmesidir. Bu süreçte birey bir duyguyu yaşarken düzenleme süreçleri devreye girmektedir. Duygunun içsel düzenlenmesi bilişsel düzeyde gerçekleşmektedir. Dışsal düzenlemede ise sosyal faktörler etkili olmaktadır ve bilişsel faktörlerin kısmen bu süreçte yer aldığı söylenmektedir (Suri, Sheppes ve Gross, 2011). Duygu düzenlemenin ikinci boyutu ise şu şekilde açıklanmıştır; Duygu düzenleme süreci, kısa süreli haz almak için ya da araçsal (uzun dönem hedeflere ulaşmak) olarak gerçekleşmektedir. Her iki durumda da yine bilişsel süreçlerin etkili olduğu söylenmektedir (Tamir, 2009). Üçüncü boyutta duygu düzenleme örtük veya açık olarak gerçekleşmektedir. Örtük düzenlemede bireyin farkında olmadığı çeşitli dışsal uyaranlar düzenleme sürecini gerçekleştirirken, açık düzenlemede birey kendi duygusunun farkındadır ve olumsuz duyguyu olumluya çevirmek gibi çeşitli girişimlerde bulunur. Her iki düzenleme durumu yine bilişsel faktörlerle ilişkilidir (Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar ve Trotschel, 2001).

Duyguların düzenlenmesi sürecinde etkili olan boyutlarla beraber, bu süreçte çeşitli stratejilerin de yer aldığından söz edilmektedir. Bu bağlamda Gross (1998b, 2001) Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimi Modelini ortaya atmıştır. Bu modele göre, duygu düzenlemenin beş önemli bileşeni bulunmaktadır:

1. *Durum Seçimi (Situation Selection)*: Duygunun ortaya çıkma olasılığı bulunan bir durum içerisinde bulunma ya da bulunmamayı içerir. Kişi özellikle

duygularını düzenleme amacıyla bir şeyler yapar. Örneğin kötü geçen bir günün ardından sakinleşmek amacıyla komik bir filme gidebilir. Durum seçiminde kişinin, her iki duruma karşı da bir fikrinin olması gerekmektedir. Kısa dönemde mutlu olmak uzun dönem yararlılardan önde tutulur. Sosyal kaygılı bir çocuğun arkadaşının doğum gününe giderek kaygılarının üstüne gitmeyi seçmek yerine annesiyle dondurma yemeye çıkmak istemesi durum seçimine başka bir örnektir (Gross, 2007; Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg ve Wheatley, 1998).

2. *Durumun Değiştirilmesi (Situation Modification)*: Duygunun ortaya çıkma olasılığına göre içinde bulunulan durumun değiştirilmesidir. Durumun değiştirilmesinde kişi bilişlerini değil, ortamı değiştirmektedir. Örneğin arkadaşlarıyla dışarı çıkmaktan çekinen bir çocuk yanına abisini de almak isteyebilir (John ve Gross, 2004).

3. *Dikkat Noktası (Attention Deployment)*: Değişim sonucunda karar kılınan durumdaki dikkat edilecek noktalardır. Kişi durumu değiştiremeyeceğinin farkında olduğundan odak noktasını değiştirir. Örneğin sıkıcı bir konuşma sırasında konuşmacının kıyafetini değerlendirmek, odadaki sandalye sayısını saymak gibi şeylerdir (Gross, 1999).

4. *Bilişsel Değişiklik (Cognitive Change)*: Seçilen duruma yönelik anlam değiştiği takdirde bireyin durumla başa çıkabilmesi için gerekli kapasitesidir. Olaylara yönelik algı baştan değiştirilir (Örneğin “Erkek adam ağlamaz”).

5. *Tepki Değişikliği (Response Modulation)*: Duygu ortaya çıktıktan sonra olası tepkilerin değiştirilmesidir. Olaylara yönelik algı olay olup bittikten sonra değiştirilir. Olumsuz bir durumla başa çıkabilmek için sigara içmek buna örnektir (Gross, 2007).

Yukarıda sözü edilen ilk dört nokta, olayın kendisinden önce yapıldığından öncül-odaklı, son basamak ise tepkinin değiştirilmesine yönelik olduğundan tepki-odaklı stratejiler olarak ele alınmaktadır. Öncül-odaklı ve tepki-odaklı stratejiler ise yine Gross tarafından (1998b, 2001) şu şekilde tanımlanmaktadır:

Öncül-odaklı stratejiler, olaydan önce verilmesi planlanan tepkilerdir. Duygular başlangıçta değiştirilmektedir. Birey olumsuz bir şey yaşamamak için var olan durumdan kaçınmakta ya da durum öncesinde kendisini hazırlamaktadır. Tepki-odaklı stratejiler ise, duygu oluştuktan sonra kullanılan stratejilerdir. Kişi yaşadığı durum sonrasında kendisini rahatlatmak için bir takım şeyler yapmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Garnefski ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptıkları bir çalışmaya göre, bireylerin duygu düzenleme sürecinde dokuz farklı strateji kullandıkları görülmüştür. Bu stratejiler; Kendini suçlama, diğerini suçlama, ruminasyon (Bir şey üzerinde tekrar tekrar düşünme), felaketleştirme, bakış açısı değiştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabullenme ve planlamadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Özellikle duygusal açıdan hassas olan bireylerin ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerini daha çok kullandıkları görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Yapılan bir çalışmada kullanılan duygu düzenleme stratejileri ile çocuğun sosyal becerileri arasında ilişki bulunmuştur. Özellikle sosyal kaçınan kız öğrencilerin, sosyal olarak girişken diğer kız öğrencilere oranla verilen kısa öykülere karşı tepki verme görevinde, verdikleri tepkilerin duygu düzenleme güçlüğü düşündüren içerikte olduğu belirlenmiştir (McDowell, Kim, O'Neil ve Parke, 2002).

Çeşitli stratejiler kullanılsa da duygu düzenleme, duruma uyumlu ve uygun

şekilde gerçekleşmeyebilmektedir. Duygusal tepkiler amaçlandığı şekilde değişmezse veya uzun dönemdeki etkileri kısa dönemdeki yararlarından fazlaysa uyumsuz olarak değerlendirilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Hayatı zorlaştıran pek çok durum karşısında duyguların düzenlenebilmesi, oluşabilecek olumsuz süreçleri en aza indirgeyebilmektedir. Duyguların kontrolünün öğrenilmesinin, kişilerin hayat kalitesini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. İzleyen bölümde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı, öfke gibi çeşitli patolojiler ve etkinlik yapma arasındaki ilişkiler incelenecektir.

1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların uygun bir şekilde düzenlenmemesi durumu "Duygu düzenleme güçlüğü" olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, düzenleme olmadığı anlamına gelmemektedir. Güçlük, duygu düzenlemenin olduğunu ancak duyguların yeterince uygun düzenlenemediğini göstermektedir. Bir durum karşısında yaşanan duygu düzenleme güçlüğü anlık sorunların çözümünde işlevselken, genel uyumu bozabilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu düzenleme güçlüğünde, kişi ne hissettiğinin tam olarak farkında değildir, duygularını anlayamaz ve kabul edemez, olumsuz duyguları deneyimlerken dürtülerini kontrol edemez ve uyumsal duygu düzenleme stratejileri yoktur (Örneğin komik bir durumda ağlamak gibi) (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü bireyin hayatını her alanda etkiler ve ruhsal sağlık açısından da önemli bir yere sahiptir. Duygu düzenleme konusundaki yetersizlikler çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Söz konusu sorunlar arasında sosyal kaygı ve

öfke dikkati çekmektedir.

1.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı

Bu bölümde öncelikle sosyal kaygıdan bahsedilecek, ardından sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü süreci, bu süreçte kullanılan stratejiler ve sosyal kaygı durumu içerisinde duygu düzenleme sürecinin nasıl işlediği incelenecektir.

Sosyal kaygı, utanmak, küçük düşmek, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilmek gibi korkuları içeren, yoğun bir durumdur. Çoğunlukla kaçma davranışını beraberinde getirdiği için yaygın bir kaygı bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Sosyal kaygının topluluk önünde konuşamama, yeni insanlarla tanışmada zorluk, üstlerle konuşmada sıkıntı yaşama, başkalarının görüşlerine karşı çıkamama gibi belirtileri bulunmaktadır (Leahy ve Holland, 2009).

Sosyal kaygının yetişkinler kadar çocuk ve ergenlerde de sıklıkla görüldüğü sonucuna çeşitli araştırmalarla ulaşılmıştır (Beidel ve Turner, 1998). Sosyal kaygı başlangıç yaşı 11 ile 15 yaş arası belirlenmekle birlikte 10 yaş öncesinde bile tanı konulabilmektedir (Leahy ve Holland, 2009). Bayramkaya, Toros ve Özge'nin 2005 yılında yaptıkları araştırmaya göre Türk ergenlerin % 14.4 'ünde sosyal kaygı bulunmaktadır. Sosyal kaygının genetik arka planı olduğu ikiz çalışmalarıyla desteklenmektedir (Warren, Schmitz ve Emde 1999). Ancak hem genetik hem çevresel faktörlerle görülme sıklığı artmaktadır (Warren, Schmitz ve Emde 1999). Çevresel faktörler açısından bakıldığında, Çakın Memik, Şişmanlar, Yıldız, Karakaya, Işık ve Ağaoğlu'nun (2010) 10-16 yaş grubu ergenlerle yaptıkları çalışmada,

sosyoekonomik düzey ile sosyal kaygı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Yine aynı araştırmada erkek çocuklarında daha çok sosyal kaygı belirtileri gözlenmiştir.

Ergenlik döneminde bireyler kendilerini keşfetmektedirler. Bu keşfetme sürecinde kendisi için mükemmel yakın standartlar belirlemesi, anne babaların beklentileri, kendine güvensizlik vb. durumlar da sosyal açıdan kaygı duymasına sebep olabilir (Hamarta, 2009). Ergenler bu dönemde kimlik oluşumları açısından bir takım sosyal gruplara ihtiyaç duyabilmektedir (Van Zalk, Van Zalk ve Kerr, 2011). Sosyal kaygı ergenlerin bu gruplara girmesini zorlaştırmaktadır. Bunun da ötesinde ergenler sosyal kaygılarını kontrol etmek amacıyla olumsuz başa çıkma davranışları gösterebilirler (Turner, Beidel ve Jacob, 1994).

Sosyal kaygı genel olarak sosyal ortamlarda ortaya çıkan, bedensel belirtilerle kendini gösteren ve kişinin yaşamını etkileyen bir durumdur. Ergenlik döneminde bireylerin kazanmada yetersiz kaldığı çeşitli sosyal beceriler bireyin gelecek yaşamını etkileyebilmektedir (Kalkan, 2008). Sosyal kaygının oto kontrol davranışları üzerinde etkisi olduğu düşünüldüğünden birçok çalışmada duygu düzenleme kavramıyla birlikte ele alınmaktadır.

Türk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco'nun (2005) araştırmasında, sosyal kaygısı olan bireylerin olumlu duyguları açığa vurmakta zorlandıkları, duyguları üzerinde çok durmadıkları ve duygularını tanımlama konusunda sıkıntı yaşadıkları bulunmuştur. Bir diğer çalışmada ise, duygu düzenleme güçlükleri ile sosyal kaygı arasında ilişki gözlenirken aynı zamanda sosyal kaygının psikolojik uyum üzerinde de etkisinin bulunduğu görülmüştür (Salovey, Stroud, Woolery ve Epel, 2002). Öte yandan sosyal kaygısı yüksek bireylerin olumlu duyguları daha az deneyimledikleri bildirilmiştir (Kashdan ve Breen, 2008). Duyguların anlaşılmasında

yaşanan güçlükler de sosyal kaygıyı ortaya çıkaran faktörlerdendir (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009). Sosyal kaygılı bireyler, daha çok durum seçimi ve tepki değişikliğini kullanmaktadır (Gross, 1998b) .

Sosyal kaygılı bireyler özellikle sosyal ortamlar içerisindeyken uygun duygu düzenleme stratejileri kullanamamaktadır. Bir çalışmada sosyal kaygılı bireylerin, yaşadıkları aşırı kaygıyı kontrol altında tutmak için, duygularını düzenleme amacıyla kaçınma stratejisini kullandıkları belirtilmiştir (Mineka ve Zinbarg, 2006). Ancak duyguları ifade etmemenin duyguları yok etmediği, aksine bilişsel performansı düşürdüğü ve insanlarla etkileşimi kısıtladığı düşünülmektedir (Lacey ve Lacey'den aktaran Gross ve Levenson, 1997). Sosyal kaygılı bireyin kendine dönük hissettiği yetersizlik onun duygularıyla başa çıkma becerilerini de etkilemektedir (Goldin, Ramel ve Gross, 1997). Ayrıca çeşitli çalışmalarda sosyal kaygının duyguların tanımlanmasında yaşanan güçlükler ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Mennin, v.d., 2009; Turk, v.d., 2005). Sosyal kaygılı bireyler olumsuz bir durum içerisinde duygularını anlamlandıramamakta ve duygusal değişimlere karşı aşırı uyarılmaktadır (Dalrymple ve Herbert, 2007). Kashdan ve Breen'in 2008 yılında yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygılı bireylerin bastırma, olumlu ve olumsuz duygu ifadesini yaygın olarak kullandıkları bulunmuştur. Sosyal kaygılı bireyler, az sayıda duygu düzenleme stratejisi kullanmaktadır (Rusch, vd., 2012). Bireyler durumları olduğundan daha kötü algılamakta ve içinde buldukları durumu ve sonuçlarını olumsuz yönde düşünebilmektedirler (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygısı bulunan bireyler çeşitli durumlar karşısında uygun duygusal tepkileri verememektedir (Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Sosyal kaygılı bireylerin duygu düzenleme süreçlerinin işleyişine ilişkin

durumlardan söz edilmektedir. Sosyal kaygıda duygu düzenleme süreci şu şekilde işlemektedir: *Durum seçiminde*, bireyler sosyal olarak veya performans açısından korktukları durumlardan kaçınmaktadırlar. Sosyal kaygılı bireyler gelecekteki durumların ve olası duygusal sonuçlarının olumsuz olacağına dair öngörülerde bulunmaktadırlar. İçinde buldukları sosyal durumları tehlikeli algılamakta ve kendilerince yıkıcı sonuçlara ulaşmaktadırlar (Clark ve Wells, 1995). *Durumun değiştirilmesinde*, sosyal kaygılı bireyler kendilerine kaçınma ve bastırma gibi güvenli davranışlar belirlemektedirler (Hirsch, Meynen ve Clark, 2004). Kaygılarını yönetebilmek adına duygularını bastırma stratejisini kullanabilmektedir. Duygu bastırımının sürekli kullanılması, sosyal kaygı açısından olumsuz bir durumdur (Kashdan ve Steger, 2006). Durumun değiştirilmesi ya da güvenli davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltıp duygunun düzenlenmesini sağlarken uzun süreçte kaygının devamlılığını getirdiği için işlevsiz olmaktadır (Jazaieri v.d., 2015). *Dikkat noktasının belirlenmesinde* ise, sosyal kaygılı bireylerin daha kendi odaklı oldukları ve olaylara karşı kendilerini referans aldıkları öne sürülmektedir (Blair ve Blair, 2012). *Bilişsel değişim aşamasında*, bireyler yeniden çerçeveleme gibi bilişsel stratejileri kullanarak duygusal tepkilerini ayarlamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi işlevsel olarak kullanıldığında kaygı önleyici şekilde işlemektedir (Gross ve Thompson, 2006). Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanımı konusunda da yetersiz kalabilmektedir (Werner, vd., 2011). Son basamak olan *tepki değişiminde*, sosyal kaygılı bireyler, kaygılı düşüncelerini değiştirmekte, onlardan kaçınmaya çalışmakta veya gizlemektedirler (Kashdan, v.d., 2013).

Duygu düzenleme sürecinde pek çok strateji kullanılmakta, bu stratejiler de çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlamaktadır (Cummings, 1987; Eisenberg, vd., 1993). işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanan ocuk ve ergenler, sosyal açıdan daha girişken olabilmekte, daha kaliteli arkadaşlık ilişkileri yürütebilmekte ve toplumla daha uyumlu davranabilmektedir (Eisenberg, vd., 1993; Denham, vd., 2003; Rydell, Berlin ve Bohlin, 2003). Kaygısı olan ocuk ve ergenler, duygularını anlamlandırmakta ve olumsuz duygularını yönetmekte zorluk yaşamaktadır (Southam-Gerow ve Kendall, 2000; Suveg ve Zeman, 2004). McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema tarafından 2011 yılında ergenlerle yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme güçlüklerinin kaygıyla ve öfkeyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaygısı olan ocuk ve ergenler, çevresel uyaranları tehdit edici olarak algılamakta, akranlarının aksine olayların olumsuz taraflarına odaklanmaktadır (Ladouceur, v.d, 2005).

Özetle, sosyal kaygı, ergenlik döneminde oldukça yaygın bir biçimde görülebilmektedir. Akademik başarıyı, sosyal etkileşimi azaltmakta, düşük benlik saygısına yol açmakta ve sosyal becerilerin öğrenilmesi konusunda sorunlar yaratmaktadır (Stein ve Kean, 2000). Mathews, Kerns ve Ciesla'nın 2014 yılında sosyal ve genellenmiş kaygısı olan ergenlerle yaptıkları bir çalışmada, sosyal kaygının duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, sosyal kaygısı olan ergenlerin duyguları anlama, kabullenme, geliştirme ve tepki verme konularında güçlük yaşadıkları görülmektedir.

Duygu düzenlemedeki yetersizlikler sosyal açıdan bireylerin kaygılarının sürmesine, yeni sosyal ilişkiler kuramamalarına ya da var olan ilişkiyi güçlü bir biçimde srdrememelerine yol açmaktadır. Bireylerin etkin sosyal etkileşimlerde

bulunmaları da çevresel ipuçlarını doğru yorumlamaları ve kendilerini ona göre düzenlemeleri ile ilişkilidir (Gross ve Munoz 1995). Duygu düzenleme sürecinin, gerek yetişkinlerde gerekse çocuk ve ergenlerde işlevsiz olduğu durumlarda pek çok patolojiyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenlemede yaşanacak güçlükler, bireylerin sosyal kaygı gibi problemler yaşamasına ve bunlarla beraber öfke kontrolü konusunda sıkıntılarının olmasına sebep olabilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler ile normal bireyler arasındaki öfke düzeyinin incelendiği bir çalışmada, öfkenin dışa vurumu açısından bir fark bulunmamıştır. Ancak sosyal kaygılı bireylerin, daha öfkeli, öfkesini daha çok içe atan, daha çok kendini eleştiren ve diğerlerine oranla daha çok suçluluk duyan bireyler olduğu görülmüştür (Dadds, Gaffney, Kenardy, Oei ve Evans, 1993).

1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öfke

Bu bölümde öfke kavramı, öfke kontrolü, öfke ile ve duygu düzenleme güçlüğü süreci, bu süreçte kullanılan stratejiler ve öfke kontrolünde duygu düzenleme sürecinin nasıl işlediği incelenecektir.

Öfkenin, bireyden bireye ifadesi değişen bir duygu olduğu, kontrolünün birey tarafından sağlanabileceği öne sürülmüştür (Moscoso ve Spielberger, 1999). Öfke işlevsel bir duygudur. Duygusal, bilişsel vb. pek çok sistemi etkilediği düşünülmektedir. Genelde birey kendisini engellenmiş hissettiğinde ortaya çıkmakta, (Westermeyer, 2001) orta düzeyden, şiddetli öfkeye kadar değişebilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Martin, Watson ve Wan, 2000).

Power ve Dalgleish'e (2008) göre öfke bir amacın ya da durumun

gerçekleşmemesiyle ortaya çıkabilmektedir. Örneğin sosyal ortamlarda kendini yeterince ifade edememe, ne hissettiğini söyleyememe ve benzeri durumlarda gözlenebilir. Öfkenin kökeniyle ilgili yakın zamanlarda en çok kabul edilen görüş, bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu yaklaşım öfkeyi negatif bilişlerle birlikte gelişen fizyolojik uyarılmalar olarak tanımlanmaktadır. Dışsal faktörlerden bağımsız olarak öfkenin bilişler doğrultusunda ortaya çıktığı savunulmaktadır (Robins ve Novaco, 1999). Eğer birey engellendiği durumlarda bu sürecin mantıklı bir açıklamasının olduğunu anlarsa, olumsuz tepkiler göstermemektedir (Özmen, 2006). Psikanalitik yaklaşıma göre ise öfke katarsis konusunda etkili olmaktadır. Birey zaman zaman yaşadığı gerilimi ve gerilimin verdiği rahatsızlığı yok edebilmek adına, enerji boşaltma ihtiyacı duyar. Bu noktada öfkenin ifadesi gerilimin ortaya çıkardığı rahatsızlığı azaltabilmektedir. Böylece öfke, enerji boşaltım yollarından biri olabilmektedir (Mayne ve Ambrose, 1999; Özmen, 2006). Bu bağlamda öfkenin ifade edilememesi kişi için zarar verici olabilmektedir. Öfke genelde olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Ancak amaca ulaşma, engelleri aşmak için gereken motivasyon vb. durumlarda etkili olduğu öne sürülmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999).

Spielberger'e (1980) göre öfkenin altında yatan sebepler, kişinin hata yapmamaya yönelik inancı ve buna bağlı olarak diğerlerinin gözündeki yerinin değişeceği düşüncesidir. Kişinin kendini ispat etmek istemesi, başkalarını mutsuz ettiğine dair algıları gibi durumlar öfkenin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (aktaran Özmen 2006). Öte yandan nedeninin ne olduğuna bakılmaksızın kontrol altında tutulması gerektiği bildirilmektedir (Gebeş, 2011).

Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey'in 2007 yılında yaptıkları bir

araştırmada, hem kadınların hem erkeklerin öfke kontrolünde sözel ifadeler (günlük tutmak veya arkadaşıyla konuşmak vb.) kullandığı, pasif stratejiler benimsediğı (olumsuz bir durumda ilk adımı arkadaşından beklemek) ya da durumdan kaçındığı (tartışılan kişiyle bir daha görüşmemek) görülmüştür. Öfke kontrol edilmek yerine saldırganca veya düşmanca ifade edildiğinde gerek fiziksel gerek sosyal alanlarda pek çok soruna yol açabilmektedir (Tekinsav Sütçü ve Aydın, 2008). Özellikle ergenlik döneminde kontrol edilmeyen öfke akademik alanda başarısızlık, sosyal ilişkilerde yetersizlik, suç ve madde kullanımı gibi davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Cairns, Cairns ve Neckerman, 1989). Ergenlik döneminde öfke kontrolüne yönelik yapılacak müdahalelerin yaşamın ileriki dönemlerinde daha kalıcı olacağı düşünülmektedir (Spielberger'dan aktaran Tekinsav Sütçü ve Aydın, 2008). Öfkenin uzun süreli ve yoğun olması bireyin kişiler arası sorunlara ve sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Baron vd., 2007). Bu sebeple öfkenin uygun bir biçimde kontrol edilmesi gerekmektedir. Kontrol altına alınamadığında ise öfkenin ifade edilmesi sırasında çözüm odaklı stratejiler benimsenmesi gerektiğı çeşitli araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir (Alberti ve Emmons'dan aktaran Gebeş, 2011).

Öfkenin kontrol edilememesi, duygu düzenleme güçlüğüne yol açmakta ve bu da gerek yetişkin gerekse çocuklarda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Gross, 2002). Özellikle ergenlik döneminde ergenin kendi olma çabalarına karşın gösterilen anne baba tepkileri, öfke ifadelerinin sert tepki görmesi ya da uygun bulunmaması nedeniyle gerek öfke duygusu gerekse uygun biçimde ifade edilememesi ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Ergenlik döneminde öfke, en çok aile içinde ortaya çıkmakta ya da anne babaya yönelmektedir. Bu dönemde kişinin gelişimsel açıdan

yaşadığı sıkıntılar ve bireye kendisini yetersiz ya da rahatsız hissettiren sosyal çevresi de öfke duygusunu arttırabilmektedir. Ergenin çevresi, yer aldığı gelişim dönemi gibi faktörler saldırganlık ve öfke gibi durumların görülmesini ve ifade edilmesini etkileyebilmektedir (Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu, 2007).

Çocuk ve ergenlerin öfke kontrolü açısından duygularını tanımları önemli olmaktadır (Golden, 2003). Duyguların tanınması, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmasında önemli bir faktördür (Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto, 2001) Çocuk ve ergenler, öfkelerini yetişkinlerden daha farklı şekillerde gösterebilmektedir. Öfkenin fiziksel sonucu olduğunda tanımlamak daha kolay olmaktadır ancak kimi zaman çoğu çocuk ve ergen öfkelerini fiziksel olarak ifade etmemektedir. Çocuk ve ergenler kapı çarpma, kardeş kıskançlığı sonucu kardeşin oyuncasını kırma gibi yöntemlere başvurabilmektedirler. Çocuk ve ergen bireylerin öfke duygusunun ailelerinden, yaşlılarından, öğretmenlerinden ve çevrelerinden aldıkları mesajlarla şekillendiği öne sürülmektedir (Golden, 2003). Olumsuz ve yoğun duygularını düzenleyemeyen çocuk ve ergenler, çevrelerine karşı daha saldırganca davranmaktadırlar (Eisenberg, Fabes ve Losoya'dan aktaran Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey 2007). Bununla beraber çocuk ve ergenlerin öfke duygularının kaygı, depresyon vb. durumlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kaygılı çocuklar kaygıyla birlikte öfkeyi de aynı anda hissedebilmektedir. Depresif bireyler ise depresyon nedeniyle ifade edilmesi gereken öfkeyi uygun bir biçimde ifade edememektedir (Golden, 2003).

İfade edilmeyen öfke ve kaygı gibi duygular, bireylerin çeşitli sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır (Keltner, Moffitt ve Stouthamer-Loeber, 1995; Zeman, Shipman ve Suveg, 2002). İfade edilmeyen öfke bireyde sağlık sorunlarına ve

depresif duyguduruma yol açabilmektedir(Westermeyer, 2001). Depresif bireylerin öfkeyi daha çok deneyimledikleri düşünülmektedir (Cheng, Mallinckrodt ve Wu 2005). Öfkenin sağlıklı bir biçimde kontrol edilebilmesi açısından bireylerin dikkatlerini dağıtacak etkinliklerle uğraşmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca birey öfke kontrolünde zorlanıyorsa ve kendi önlemleri yeterli olmuyorsa, bilişsel yaklaşımlar gibi uygun müdahale tekniklerinden yardım alınarak öfke kontrolü ve kalıp yargıların değişimi sağlanabilmektedir (Westermeyer, 2001).

Öfke duygusuyla duygu düzenleme arasında ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Besharat, Nia ve Farahani tarafından 2012 yılında yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme ve öfke ruminasyonunun depresyon ve öfke açısından aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kullanılan işlevsiz duygu düzenleme stratejileri öfkenin yaşanmasını ve ifade edilmesini etkilemektedir. Martin ve Dahlen tarafından yapılan bir çalışmada, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin öfke, kaygı ve depresyon olumsuz duygularla ilişkili olduğu bulunmuştur. (Martin ve Dahlen, 2005). Zeman ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmaya (2006) göre, duygusal durumun tanımlanamaması, öfkenin bastırılmasının ve düzenlenmesinde güçlüklerin olmasının içselleştirme sorunlarıyla bağlantılı olduğu öne sürülmektedir. 2011 yılında öfke kontrolünde kullanılan düzenleme stratejilerini araştırmak adına bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Buna göre; Bastırma en etkisiz duygu düzenleme stratejisi olarak belirlenmişken, yeniden değerlendirme öfke kontrolünde en işlevsel duygu düzenleme stratejisidir. Yeniden değerlendirme olumsuz duyguları azaltırken olumlu duyguları arttırmaktadır (Gross, 2002; Szasz, Szentagotai ve Hofman, 2011)

Barrett ve diğerlerinin 2001'de yaptıkları bir araştırmaya göre, yine öfke gibi

olumsuz duyguların kontrolünde, kişinin duygularını tanimasının önemi vurgulanmıştır. Birey kendi duygularının farkında oldukça öfke kontrolü sağlaması daha kolay olmaktadır. Duygularını ayırıştırabilen ve tanımlayabilen bireyler, pek çok durumun düzenlenmesini daha kolay gerçekleştirebilmektedir. Özellikle olumsuz duyguların düzenlenmesinde, duyguların farkındalığı önemli bir etkidir. Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin öfke kontrolünün tanımlanması ve buna yönelik programların oluşturulması, gelecekteki olası içselleştirme problemlerini azaltabilmektedir (Asberg, 2013).

Öfkenin duygu düzenleme ve diğer içselleştirme sorunları arasında aracı rolü olduğunun belirlenmesi amacıyla Asberg tarafından 2013 yılında 160 üniversite öğrencisiyle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya göre duygu düzenleme becerilerinin sosyal kaygı ve depresyon ile ilişkisinde öfkenin aracı rolü bulunmuştur. Çalışmanın sonucu olarak, özellikle depresyon ve sosyal kaygı gibi içselleştirme problemlerine duygu düzenleme güçlüğüne öncülük ettiği durumlarda, öfkenin aracı rolü de düşünülerek çeşitli müdahale programları geliştirilmesi gerektiği öne sürülmüştür (Asberg, 2013).

Çeşitli çalışmalara göre öfkenin, depresyon kontrol edildikten sonra, sosyal kaygı ve genellenmiş kaygı ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir (Mao, Bardwell, Major ve Dimsdale, 2003; Stewart, Fitzgerald ve Kamarck, 2010; Hawkins ve Cogle, 2011). Pek çok çalışmada depresyon (Mao, vd., 2003) ve kaygı (Vandervoort, 1995) ile öfkenin ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Depresyon düzeyi kontrol edildiğinde sosyal kaygı ve öfke arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu öne sürülmektedir (DeWall, Buckner, Lambert, Cohen ve Fincham, 2010).

Yukarıda sözü edilenler ile beraber, öfkeyi kontrol etmenin pek çok yolu

olduğu bilinmektedir. Bunlar çeşitli tedavi yöntemleri ile duygu düzenlemeyi sağlayan, geliştiren ve bağlantılı olarak da öfkeyle sosyal kaygıyı düzenlemeye yardımcı olan sosyal ve sportif etkinliklerdir. Sosyal ve sportif etkinliklerin boş zamanın uygun bir biçimde değerlendirilmesini sağladığı yadsınamaz. Aynı zamanda boş zamanların işlevsel bir biçimde değerlendirilmesi ve etkinliklerin yapılması çeşitli duyguların dışavurumunu sağlayacağından kişinin duygusal durumunu dengeli hale getireceği düşünölmektedir.



1.3. Etkinlik İle Uğraşma

Etkinlik ile uğraşma durumu alan yazında aynı zamanda boş zaman değerlendirme olarak da yer almaktadır. Bu sebeple tez kapsamında örneklem bazında hep “etkinlik ile uğraşma” ama alan yazına bağlantılı olarak da kimi zaman “etkinlik ile uğraşma” kimi zaman da “boş zaman değerlendirme” olarak söz edilecektir.

Bireylerin yaşamlarını sürdürmek amacıyla yaptıkları bir takım eylemlerin dışında kalan, kişinin yapmak istediği ve bundan zevk aldığı çeşitli etkinlikler boş zamanın değerlendirilmesi olarak adlandırılmaktadır (Karaküçük'ten aktaran Sabbağ ve Aksoy, 2011). Eski çağlardan bu yana bireyler boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla resim, müzik, spor vb. etkinlikler ile uğraşmaktadırlar (Çolakoğlu, 2005). Çeşitli çalışmalarda boş zamanın etkili değerlendirilmesinin ergenlerin genel uyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu öne sürülmektedir (Balcı, Demirtaş, Gürbüz, İlhan ve Ersöz, 2002). Çocuk ve ergenlik döneminde yapılan etkinlikler bireylerin sosyalleşmesini sağlamaktadır. Bu etkinlikler çerçevesinde kazanılan alışkanlıklar uzun vadede çocuk ve ergeni olumlu yönde etkilemektedir (Kılbaş, 2001). Boş zamanın etkili değerlendirilmesi stresi azaltmakta ve genel uyumu arttırmaktadır (Gökçe, 2008). Drama, müzik vb. gibi sanatsal etkinlikler yaratıcılığı ve problem çözme yetisini artırırken (Torjman, 2004), sportif etkinliklerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Hergüner, 1991). Alanyazında boş zamanların bir ya da birkaç etkinlik ile değerlendirilmesinin depresyonu azalttığı ve duygusal olarak bir takım etkiler yarattığı görüşü yer almaktadır (Fullagar, 2008). Örneğin stresli bir sporcu veya az sonra şarkı söyleyecek bir kişi duygularını düzenleyerek psikolojik açıdan uyarılıp tükenmek yerine bu süreci yeniden

yapılandırabilir ve işlevsel olarak değerlendirebilir. Egzersiz ve dinlendirici etkinlikler olumsuz duyguların fiziksel etkilerini azaltabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Boş zamanlarını çeşitli etkinlikler ile dolduran ergenlerin genel uyum becerileri üzerine yapılmış bazı çalışmalar bulunmaktadır. Büküşoğlu ve Bayturan tarafından 2005 yılında yapılan bir çalışmaya göre etkinliklere katılan bireylerin genel uyum becerilerinin arttığı, sosyal olarak kendilerini daha iyi hissettikleri ve kaygılarının azaldığı bulunmuştur. Yine boş zamanın etkili bir biçimde değerlendirilmesini amacıyla geliştirilen bir programın uygulandığı başka bir çalışmada, boş zamanın işlevsel değerlendirilmesinin çocuk ve ergenler üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu, bu bireylerin daha girişken oldukları ve toplumsal farkındalıklarının yüksek olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Caldwell, Baldwin, Walls ve Smith, 2004). Düzenli olarak sportif etkinliklerde bulunma özellikle de etkileşim içeren spor gibi etkinliklerde ergenlerin etkili sosyal beceriler kazandıklarından söz edilmektedir. Genel sağlıkları üzerinde de sporun olumlu etkisi bulunmaktadır (Irby ve Tolman, 2002). Çocuk ve ergenlik döneminde yapılan spor yaşamın ilerleyen yıllarında bireylerin daha aktif bir hayat sürmesine neden olmaktadır. Fiziksel sağlık açısından da hareketin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Aarnio, Winter, Peltonen, Kuajala ve Kaprio, 2002; Jose, Blizzard, Dywer, McKercher ve Venn, 2011). Öte yandan boş zamanların sportif ve sanatsal bir etkinlikle değerlendirilmesi de genel bağlamda bireylere güven duygusu katmaktadır, kendini gerçekleştirebilmeye ve yaratıcılığın artmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Köknel'den aktaran Özer, Gelen ve Öcal, 2009).

Ayrıca boş zamanların etkinlikle değerlendirilmesi, bireyin yaratıcılığını

ortaya çıkaran bir süreçtir. Bireylerin psikolojik iyi oluşuna ve yaşam kalitesine etki etmektedir. Yalnızca bireysel olarak değil toplumsal düzeyde de bir iyi oluş yarattığı değerlendirilmektedir. Edginton (2007) bireylerin ilişki kurmasında, kurulan ilişkiyi sürdürmesinde ve deneyimlerin paylaşılması gibi alanlarda da oldukça etkili olduğunu bildirmiştir.

Boş zaman değerlendirme kavramı kültürlerarası bir biçimde de değişebilmektedir. Daha bireyci olan Batı toplumlarında, toplumun değerlerinden çok bireyin kendini gerçekleştirebilmesi daha önemlidir (Üskül, Hynie ve Lalonde, 2004). Ancak Türk toplumu gibi daha toplulukçu yapısı olan toplumlarda akademik başarı daha ön planda yer almaktadır. Bu durum bireylerin boş zamanlarını etkin bir biçimde değerlendirebilmesini zorlaştırmaktadır (Aslan ve Arslan Cansever, 2007). Toplumun bu konudaki tutumu da ocuk ve ergenlerin küçük yaştan itibaren kendileri için uygun olan etkinliklere yönlendirilmesini engellemektedir (Aslan ve Cansever, 2012). Ancak bununla beraber bireyin kendisiyle uyumlu etkinlikler seçmesi, toplumsal açıdan da onaylanmasına ve beğenilmesine yol açmaktadır, Bu durumun daha mutlu bireylerin oluşmasını sağladığı ne sürülmektedir (zer, vd., 2009).

Alanyazında, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke kontrolü gibi kavramların birbirleriyle ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre her biri sosyal ortamlar içerisinde etkili olan bu kavramlar bir araya gelerek uyum becerilerinin düzenlenmesine yardımcı olabilmektedir. Uyum becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülen bu kavramların araştırılmasıyla da ergenlerin boş zamanlarını değerlendirmeleri konusunda özendirilmeleri hedeflenmektedir.

1.4. Sanatsal Etkinlik

Sanat, tüm dünyada bireylerin kendilerini resim, yazı, heykel vb. yaratıcı yollarla ifade etmelerini sağlayan evrensel bir kavramdır. Sanatın ne olduğuna dair kesin bir tanımın yapılması zordur ancak yıllar içerisinde her kültür ve dönemi de kapsayan bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İçsel ve dışsal pek çok faktörün uygun ve estetik bir biçimde dışavurumudur. Çoğu zaman toplumu ve kültürü yansıtmaktadır (Tuzlak, 2004).

Sanatsal faaliyetler çerçevesinde bireylerin öz farkındalık kazandığı, kendini uygun bir biçimde ifade edebildiği görülmektedir. Çevrenin algılanışı ve aktarılışı da sanatsal etkinlikler ile değişmektedir. Sanatsal faaliyetlerle ilgilenen çocuk ve ergen bireylerin daha yaratıcı olduğu düşünülmektedir (Karataş, 2006).

1.4.1. Sanatsal Etkinlik ve Duygu Düzenleme

İnsanlar genel olarak algılarını, kendilerini ve hislerini ifade etmek için sanatı kullanmaktadırlar. Sanat çoğu zaman bireylerin duygularını ifade etmeleri açısından uygun bir yol olmaktadır (Collingwood, 1958). Sanatın, duyguları düzenleyerek bireylerin duygu durumunu olumlu etkilediği düşünülmektedir (Drake, Coleman ve Winner, 2011). Duygular sanat yoluyla düzenlenirken, olumsuz duyguların boşaltılması sağlanır ve bu amaçla dikkat dağıtma yöntemleri kullanılır (Gross, 2007). Özellikle olumsuz duyguların düzenlenmesinde, dikkat dağıtmanın bilişsel olarak etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Dikkat dağıtma amacıyla çizim ve yazı yazma gibi teknikler kullanılabilir (Van Dillen ve Koole, 2007; Drake, vd., 2011).

Çocuk ve ergenlerin yaratıcılığı yetişkinlere oranla daha fazla olmaktadır. Bir şeyler çizmek, dans etmek, şarkı söylemek vb. etkinlikler onlar için daha kolaydır. Her çocuk eline kağıt kalem aldığı anda bir şeyler çizebilmektedir. Çizim yapmak evrensel bir davranıştır. (Drake, bt.). Drake ve Winner'ın 2013'te yaptıkları bir araştırmada çizim tekniği duyguların düzenlenmesi için kullanılmıştır. Bireylere yaşadıkları olumsuz bir durumu düşünmeleri söylenmiş ve olumsuz duygularını çizim yoluyla ifade etmesi sağlanmıştır. Dalebroux ve arkadaşlarının 2008'de yaptıkları araştırmada ise yine bir grup katılımcıya pozitif şeyler, diğer grup katılımcıya da negatif şeyler düşünmeleri söylenmiş ve daha sonra duyu durumlarındaki değişimlere bakılmıştır. Buna göre pozitif şeyler düşünen bireylerin duyu durumlarının negatif şeyler düşünen gruba göre daha olumlu yönde olduğu saptanmıştır. Yine çizim tekniği kullanılarak yapılan bir diğer çalışmada, deney sonucunda çizim yapması istenen bireylerin duyu durumunun olumlu yönde değiştiği bulunmuş ve sanatın duyguların ifadesine ve boşaltımına (katarsis) izin verdiği öne sürülmüştür (De Petrillo ve Winner, 2005).

Çizimin yanı sıra müziğin de duyu düzenleme üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir. Thayer, Newman ve McClain'in 1994'te yaptıkları bir araştırmaya göre, müzik dinlemek olumsuz duyguları olumluya çevirebilmekte, enerji düzeyini arttırmakta ve gerginliği azaltmaktadır. Müzik araştırmacıları, duygudurumdaki değişimlerle müzikle ilgili davranışların ilişkili olduğunu savunmaktadırlar. Müzikal etkinliklerin günlük yaşamı da olumlu yönde etkilediği çeşitli araştırmalarla gösterilmektedir (North, Hargraves ve O'Neill, 2000). Müziğin duygular üzerinde etkisi olduğu kadar dansın da duyguların düzenlenmesiyle ilişkisi bulunmaktadır. Dans, terapötik bir yöntem

olarak uzun zamandır kullanılmaktadır. Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson ve Wamboldt'un 2014 yılında yaptıkları bir çalışmada, duygudurum bozukluğu olan çocuk ve ergenlerle dans terapisi çalışması yapılmış ve dansın duygudurum üzerinde olumlu bir etkisinin bulunduğu görülmüştür.

Tüm bu yaratıcı tekniklerin duygu düzenleme kavramıyla ilişkisi olduğu görülmektedir. Ancak bununla beraber sosyal kaygı ve öfke kontrolünün de yaratıcı teknikler yoluyla sağlanabileceği düşünülmektedir.

1.4.2. Sanatsal Etkinlik ve Sosyal Kaygı

Sanatsal etkinliğin kaygı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Sanat, sosyal hayatı desteklemekte, sağlığı ve çevresel faktörleri de düzenlemektedir (Jermyn, 2001). Sağlık Geliştirme Ajansı (Health Development Agency- HDA) 2000 yılında, sanatın genel iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu ve sosyal açıdan sanatın daha çok kullanılması gerektiğine yönelik bir derleme yayımlamıştır. Sanatın sosyal açıdan etkisi bulunmakta ve bu etki bireylerin herhangi bir gruba aidiyetini, özgüvenlerini, benlik saygılarını uzun dönemde arttırmaktadır (Coalter'dan aktaran Jermyn, 2001). Sanatsal etkinlikler ile uğraşmak geniş bağlamda olumlu etkiye sahiptir. Özgüveni arttırmakta, eğitime katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda sosyal bağları güçlendirmekte ve olumsuz davranışları azaltmaktadır (Jermyn, 2001).

Grupla birlikte yürütülen sanatsal etkinlikler, sosyalliği arttırmakta, özgüveni beslemekte ve zihinsel sağlığı desteklemektedir (HDA, 2000). Sanatsal etkinlikler uzun dönem içerisinde gerçekleştirildiğinde durumluk kaygıyı azaltmaktadır (Sandmire, Gorham, Rankin ve Grimm, 2012). Walsh, Chang, Schmidt ve Yoep'in

2005 yılında yaptıkları bir çalışmada, sanatla uğraşan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin azaldığı ve daha az kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Yine sanatsal etkinliğin kaygıyı azalttığına yönelik yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerine “Mandala*” boyatılmış ve bu boyama sürecinin sonunda durumluk kaygılarının azaldığı bulunmuştur (Curry ve Kasser, 2005). Sanatın iyileştirici ve rahatlatıcı etkisi, kaygıyı azaltmaktadır. Bireyler sanatla uğraştıkları süreçte dikkatlerini başka tarafa yönlendirmekte ve rahatlamaktadırlar. (Holmqvist ve Persson, 2012). Sanatsal etkinlikler, kaygıyı azaltma amacıyla terapi içerisinde de kullanılabilir. Hatta sanat terapi, müzik terapi, gibi adlarla tanımlanan terapi yöntemleri duygu durumunu düzenlemede günümüzde sıklıkla kullanılmaktadır.

Grossman (1981) sanat terapinin içsel karmaşayı çözdüğünü ve günlük hayatın yoğunluğunu azalttığını öne sürmektedir. Sanat terapisi, sosyal kaygısı olan bireylerin sözel olmayan iletişim yollarıyla kendisini ifade etmesini sağlamaktadır (Crespo, 2003). Sanat terapi, kişinin bilinçdışı öğelerinin ortaya çıkmasına ve bastırılan durumların ortaya çıkmasına olanak vermesi açısından Freud'un psikanalitik kuramı kökenli de değerlendirilebilmektedir (Holmqvist ve Persson, 2012). Aynı zamanda ilk kez Jung'un terapilerinde “Mandala” kullandığı ve kullanılan bu yöntemin bireyleri sakinleştirdiği ve terapiyle bütünleşmesini sağladığı görülmektedir (Henderson, Rosen ve Mascaro, 2007). Yakın zamanlarda “Mandala” kullanılarak yapılan bir diğer araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

* Mandala: Mandala, daire veya merkez anlamına gelir. Desenler ve çeşitli şekiller merkezdeki bir noktanın etrafında şekillenmektedir.

olan bireylerle çalışılmış ve bu bireylerin sanat terapisi sonucunda TSSB belirtilerinin, depresyonlarının, kaygılarının vb. durumların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Henderson, ve diğer., 2007). Ebru sanatının da sosyal fobi belirtilerinin azalmasını ve iletişim sorunlarının çözümünün kolaylaştırmasını sağladığı söylenebilmektedir (Gürsu, 2015).

Özetle, sanatsal etkinliklerin, gerek depresyon, gerekse sosyal kaygıyı azalttığı gözlenmektedir. Sanat, bireylerin kendilerini sözsüz bir biçimde ifade etmelerine olanak sağlaması açısından elverişlidir. Sanatın çeşitli dalları tedavi yöntemleri içinde kullanılmaktadır. Özellikle sosyal kaygısı bulunan bireyler için sanat yoluyla iletişimin farklı kaynaklarının kullanımı rahatlatıcı olabilmektedir.

1.4.3. Sanatsal Etkinlik ve Öfke

Sanatsal etkinliğin öfke kontrolünü arttırdığı düşünülmektedir. Öfke kontrol sorunu yaşayan bireylerle yapılan sanat terapileri olumlu sonuçlar vermektedir. Sanat terapileri, kendini sözel olarak ifade etmekte zorlanan bireylerin öfkelerini dışa vurmasını sağlamaktadır. Yapılan sanatsal etkinlikler öfkesi olan bireylerin sakinleşmesini ve kendilerini açmasını kolaylaştırmaktadır. Bunlarla beraber sanat, bireylerin sorunlarıyla baş etmesi konusunda zararsız bir araçtır (Liebmann, 2007). Örneğin ebru sanatının kişileri sakinleştirerek öfke kontrolünü sağladığı öne sürülmektedir (Gürsu, 2015).

Sitzer ve Stockwell'in 2015 yılında çeşitli psikolojik problemleri olan ortaokul öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, öğrencilere yaşamlarının pek çok alanını içeren sanat terapisi uygulaması yaptırılmıştır. Öfke kontrolü açısından da,

öğrencilerden öfkelerini ifade etmeleri, öfkelerinin altında yatan durumları araştırmaları ve tetikleyici faktörleri göz önünde bulundurmaları istenmiş, bu doğrultuda öfkelerini içeren resimler yaptırılmıştır. Öğrenciler, öfkelerinin neye benzediğini göstermek için mandala, öfkelerinin altında yatan sebepleri anlayabilmeleri açısından “Öfke pastası” ve öfkelerini derecelendirebilmek için “Öfke termometresi” çizmişlerdir. Bu çalışmada kullanılan sanatsal tekniklerin amacı, bireylere öfkelerini kontrol edebilmelerini öğretmek ve öfkenin yoğunluğunun farkına vararak uygun baş etme becerilerini edinmelerini sağlayabilmektir (Sitzer ve Stockwell, 2015). Lissade tarafından 2015 yılında yapılan bir çalışmada, babasız büyüyen kız çocuklarının kaygı ve öfkesini azaltma amacıyla sanat temelli müdahale programı uygulanmış, sonucunda da sanatın çocukların öfkeleriyle başa çıkmasını kolaylaştırdığı bulunmuştur.

Alanyazında öfke kontrolünün sağlanması açısından müziğin etkisinin gösterildiği araştırmalar da yer almaktadır. 2003 yılında yapılan bir araştırmada, sosyal, duygusal ve öğrenme alanlarında öfke kontrol sorunu yaşayan 11-15 yaş arası 15 erkek ergenle çalışılmıştır. Bu çalışmada 11 ergen müzik terapi uygulamasına alınmış, 4 ergen kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Bu uygulama sonucunda müzik terapisinin ergenlerin iletişim ve sosyal alanlardaki becerilerini arttırdığı bulunmuştur (Rickson ve Watkins, 2003). Sezer 2009 yılında yaptığı bir araştırmada, Lise ve üniversite öğrencileriyle çalışmış, deney grubundaki öğrencilere Ney müziği, Klasik Türk Müziği ve Klasik Batı Müziği dinletilmiştir. Bu çalışmaya göre de, Lise ve Üniversite grubunda müzik dinletilen bireylerin öfke kontrolünün kontrol grubuna göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Öfke kontrolü açısından önerilen bir diğer sanatsal uygulama da dramadır.

Öfke kontrolünde drama kullanmak, bireylerin kendisini yine sözsüz olarak daha rahat ifade etmesini sağladığından olumlu sonuçlar vermektedir. Her bireye içine gireceği yeni roller sunması nedeniyle duygu, düşünce ve davranışların belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Dramada, yıkıcı davranışlar belirlenmekte ve alternatif davranış örüntülerinin çalışılmasına imkan sağlanmaktadır (Baim, Brookes ve Mountford, 2002). Blacker, Watson ve Beech'in 2008 yılında suçlularla yaptıkları çalışmada, öfkeli bireyler alınmış ve BDT uygulaması içerisinde drama terapi teknikleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda da öfke düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Sanatsal etkinlikler ile öfke arasındaki ilişki yukarıda belirtilen çeşitli çalışmalarla gösterilmektedir (Sitzer ve Stockwell, 2015; Sezer, 2009). Sanatın, sosyal kaygı ve öfke kontrolü gibi pek çok durum üzerinde etkisinin bulunması, pek çok alanda kullanımını elverişli hale getirmektedir. Ancak yalnızca sanatsal etkinliklerin değil, sportif etkinliklerin de bu kavramlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bir sonraki bölümde sporun etkililiği aktarılacaktır.

1.5. Sportif Etkinlik

Spor, kişilerin pek çok yönden (Örneğin; Fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal) gelişmesini sağlayan, çeşitli bilgi ve becerilere sahip olmayı gerektiren bir araçtır (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Sportif etkinlikler ise, tek başına ya da grup olarak gerçekleştirilebilen etkinliklerdir. Sportif etkinliklerin insan sağlığı üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır. Spor, fiziksel olduğu kadar sosyal yönden de etkili bir araçtır. Spor yapmak bireyin fiziksel yönden gelişimine yardım etmekte ve psikolojik açıdan da desteklemektedir. Sportif etkinlikler süresince bireyler duygularını sözsüz bir biçimde aktarabilmekte ve çeşitli duygularının dışavurumunu sağlayabilmektedir. (Hergüner, 1991; Öztürk Akçalar, 2007; Tanrıverdi, 2012). Düzenli yapılan sporun, kaygıyı ve stresi azalttığı belirtilmektedir (Hassmen, Koivula ve Uutela, 2000).

Sportif etkinlikler saldırganlık, öfke vb. işlevsiz duyguların etkin bir biçimde boşaltılmasını ve kontrolünü sağlamaktadır. Uyum süreci üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır (Kuru, 2003). Özellikle ergenlik döneminde yapılan spor, bireyleri hem fiziksel anlamda desteklemekte hem de psikolojik olarak bireylerin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

1.5.1. Sportif Etkinlik ve Duygu Düzenleme

Sportif etkinlik ile uğraşan bireyler de çeşitli duygularını spor aracılığıyla dışa vurabilmektedir. Saldırganlık, kıskançlık, utanç vb. duyguların aktarılması spor aracılığıyla çok daha rahat bir biçimde gerçekleşmektedir (Öztürk Akçalar, 2007). Öte yandan duygular ve spor arasında karşılıklı bir etkileşim olduğu düşünülebilir.

Duyguların sportif performans üzerinde etkisi olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Beedie, Terry ve Lane, 2000; Hanin, 2010). Duyguların etkin bir biçimde düzenlenmesi sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Düzenlenen duygular, kullanılan gücün en yüksek düzeyde olmasını, takım üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerini ve bireyin kontrollerini kaybetmemesini sağlamaktadır (Perkins, Wilson ve Kerr, 2001; Moll, Jordet ve Pepping, 2010; Beedie ve Lane, 2012). Sporcular duyguları, oyun sırasında veya öncesinde yaklaşmakta olan etkinliği düşünürken hissedebilmektedir (Lazarus, 2000a).

Duygular, bireylerin amaçlarını ve güdülerini şekillendirmektedir. Örneğin öfke ya da korku gibi duygular bireyleri motive ettiği zaman işlevsel, sorun yaşamasına neden olduğu zaman (örneğin bir futbolcunun sinirlendiği için faul yapması) işlevsizdir (Nesse ve Ellsworth, 2009; Gross ve Barrett, 2011). Spor süresince sporcular, duygularını amaca yönelik düzenlemektedir. Duyguların düzenlenmesi, yarışmalardan önce, sonra ve yarışma sırasında veya herhangi bir yaralanma ve iyileşme durumunda etkili olmaktadır (Jones, 2003; Mankad, Gordon ve Wallman, 2009; Robazza, Bortoli ve Hanin, 2006).

Duygu düzenleme haz almaya yönelik veya araçsal olmaktadır. Araçsal duygu düzenleme, bağlam içerisinde, duyguların haz almaya veya işlevselliğine göre sečilimi anlamına gelmektedir (Tamir, 2009). Araçsal duygu düzenleme, sporla ilişkilidir. Yapılan araştırmalara göre öfke ve kaygı gibi hoş olmayan duygular, performansın artmasında etkili olabilir. Bireyler kendileri için işlevsel olacağını bildikleri durumlarda olumsuz duyguları da hissetme konusunda herhangi bir sorun yaşamamaktadır (Beedie, Terry ve Lane, 2000; Tamir, 2009; Hanin, 2010). Lane, Beedie, Devonport ve Stanley'in 2011 yılında koşucularla yaptıkları bir araştırmada,

bireylerin %15i kaygı ve öfke gibi duyguların performanslarını arttırdığını belirtirken, %85i bu duyguları kontrol etmenin performans üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu düşündüklerini ifade etmiştir. Uygun miktardaki kaygı sportif performans üzerinde olumluysen, bu kaygıya yol açan düşünceler bireylerin genel uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Andersen, 2005).

Totterdell ve Leach'in 2001 yılında yaptıkları araştırmada olumsuz duyguların düzenlenmesinin profesyonel spor performansları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermişlerdir. Zihinsel kontrol stratejileri sporda başarıyı arttıran bir kavram olarak değerlendirilmekte ve sporcuların kendi kontrollerini sağlayabilmesi açısından çeşitli teknikler (gevşeme, konsantrasyon vb.) geliştirilmektedir (Totterdell ve Leach, 2001). Wagstaff tarafından 2014 yılında yapılan bir araştırmada, aktif olarak spor yapan 20 kişi alınmıştır. Araştırma sürecinde bireylere hüznü bir video izletilmiş ve ardından duygularını bastırması beklenmiştir. Duygularını bastıran katılımcılardan uygulama sonucunda bisiklet sürmeleri istenmiştir. Sonuçta, duyguların açığa vurulmamasının bireyleri yavaşlattığı ve bireylerin kendilerini daha yorgun hissettiği bulgulanmıştır. Bu araştırma bulgularına göre, duyguların uygun bir biçimde ifade edilmemesi sportif performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Wagstaff, 2014).

Sporcular duygularını düzenleme amacıyla bazı stratejiler kullanmaktadır. Stevens ve Lane tarafından 2001 yılında yapılan bir çalışmada sporcuların duygu durumlarını düzenlemek için kullandıkları teknikler araştırılmış ve öfkelerini kontrol edebilmek adına yalnız kaldıkları, kafa karışıklığını gidermek adına durumu analiz ettikleri, depresyonlarıyla baş etmek için çeşitli aktiviteler ile uğraştıkları, gerginlikleri için de gevşeme tekniklerini kullandıkları görülmüştür.

Sporcuların kullandığı duygu düzenleme stratejileri, bireylerin içinde buldukları durumu değerlendirirken, yarış sırasında en iyi performansı göstermelerini sağlayacak şekilde işlemektedir. Bu araştırmaya göre duyguların bastırılması yerine uygun bir biçimde değerlendirilmesi daha işlevsel bulunmuştur (Hanin, 2010). Ancak sporcuların kullandığı stratejiler bireyden bireye farklılık göstermektedir. Kaygılı olmanın kendisi için olumsuz olduğuna inanan bir sporcu, yarışma öncesinde kaygısını azaltma yoluna giderken, kaygının kendisini olumlu etkilediğine inanan bir sporcu bu kaygıyı arttırabilmektedir. Aynı zamanda sporcuların duygularını düzenleme amacıyla kullandıkları stratejileri kullandıkları biçimleri de etkili olmaktadır. Bir sporcu uygun duygu düzenleme stratejisini kullanamadığında ya da etkili olduğuna inandığı strateji işlevsiz olduğunda, etkin bir duygu düzenlemeden söz edilememektedir. Sporcuların kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin amacı, istenmeyen duyguların yoğunluğunun artmasını önlemektir (Stanley, Lane, Beedie, Freisen ve Davenport, 2012).

Sporun pek çok alanda bireylerin genel uyumuyla ilişkisi bulunmaktadır. Yukarıda belirtilen örneklerde olduğu gibi, kullanılan duygu düzenleme stratejileri ile sportif performans arasında ilişki pek çok çalışmada gösterilmektedir (Lane, vd., 2011; Totterdell ve Leach, 2001). Ancak sportif etkinliğin diğer patolojilerle de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkılarak, sonraki bölümlerde sporun sosyal kaygı ve öfke kontrolü gibi durumlarla olan etkileşimi incelenecektir.

1.5.2. Sportif Etkinlik ve Sosyal Kaygı

Sportif Etkinliklerin sosyal açıdan pek çok faydası bulunmaktadır.

Gençlerdeki suçluluk oranını ve okuldan kaçmaları azaltmakta, bireylerin yeni insanlarla tanışmasına olanak sağlamakta, yeni sosyal rolleri ve becerileri öğrenmesine yardımcı olmakta ve bir takımın parçası olma durumunu oluşturmaktadır (Sport England, 1999; Svoboda'dan aktaran Bailey, 2005). Spor yapan çocuk ve ergenler, sosyal bir grup içerisinde yer aldıkları için çevresel destekleri ve motivasyonları yüksek olmaktadır (Öztürk Alban, 2011). Sportif etkinlikler bireylerin sosyal ilişkilerine katkıda bulunmaktadır. Spor yapmak bireylerin çeşitli sosyal ortamlarda bulunmasını sağlamaktadır. Spor dolayısıyla aktif bir sosyal çevre içerisinde bulunan bireylere çok farklı insan topluluklarıyla ilişkide bulunma ve farklı kişilerle tanışma fırsatı sunduğu için, sosyalleşme açısından spor önemli bir yere sahiptir (Öztürk Akçalar, 2007; Çaha'dan aktaran Küçük ve Koç, 2015).

Yaşamın erken dönemlerinde anne babaları tarafından spora yöneltilen ve bu konuda desteklenen çocukların, sosyal kaygılarının azaldığı görülmektedir (Norton, Burns, Hope ve Bauer, 2000). Spor ile ilgilenen çocuk ve ergenlerin akranları ile olan iletişimleri uygun bir şekilde gerçekleşmekte, kurallara saygı duymakta ve günlük yaşam içerisinde gereksinim duyulan çeşitli becerileri işlevsel bir biçimde kullandıkları görülmektedir (Smith, 2003). Karagün, Yıldız, Başaran ve Çağlayan tarafından 2010 yılında sosyal kaygısı yüksek üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, boş zamanlarını voleybol, buz pateni, dans, müzik vb. sportif ve sanatsal etkinlikler ile dolduran bireylerin sosyal kaygılarının azaldığı bulunmuştur. Dimech ve Seiler tarafından ilkokul öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise sportif etkinliklerde bulunan bireylerin yine sosyal kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Basketbol veya bisiklet sürme gibi daha ağır sporların da sosyal

işlevselliği arttırdığı düşünülmektedir (Allison ve diğer., 2005). Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde de, bir takımın üyesi olmanın çocuk ve ergenlerin sosyal gelişimi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Bandura, 1977).

Yapılan sportif etkinliklerin pek çok açıdan kişiler üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle takım sporları ile uğraşmak bireylerin sosyal bir grup içerisinde yer almasını sağlamakta, bu durum da kişileri sosyal açıdan desteklemektedir (Öztürk Alban, 2011; Smith, 2003). Sosyal açıdan çeşitli şekillerde kendini daha rahat ifade etme imkanı bulan bireylerin sosyal kaygılarının azaldığı alanyazında yapılan çalışmalarla belirtilmiştir.

1.5.3. Sportif Etkinlik ve Öfke

Öfke duygusu, sportif performansı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sporun ergenlerin öfkesinin ortaya çıkışını azalttığı bulunmuştur. Aynı zamanda kişinin kendi kontrolünü arttırdığı, problem çözme becerilerini güçlendirdiği de görülmüştür (Sharar'dan aktaran Sports Ease Agression Exercise, Sleep and Pain Relief, Childhood Obesity Manual Relased, 2011).

Öfkenin uygun bir biçimde kullanılması, spor sırasında odaklanmanın sağlanmasına, bilgi işlemlenin artırılmasına, karar verme ve uygulama süreci ile eylemlerin kontrolünü sağlamaktadır (Jones, 2003). Örneğin işlevsel olmayan bir öfke sportif etkinlik sırasında ortaya çıktığında, bireyi asıl görevinden ve ulaşılmak istenen hedeften uzaklaştırabilmektedir. Ancak bununla beraber, sportif etkinlik sırasında öfkenin etkili bir biçimde kontrol edilmesi kişinin performansını da olumlu

yönde etkilemektedir (Robazza ve Bortoli, 2007).

Öfke, sporcular tarafından yarışma öncesinde veya sonrasında kullanılabilir. Sporcular öfke duygusunu motivasyonlarını ve güvenlerini arttırmak, aynı zamanda da performanslarını olumlu yönde desteklemek amacıyla kullanmaktadır. Bununla beraber işlevsiz kullanılan öfke de gerilimi arttırmakta, güveni düşürmekte ve kişinin kendine dönük algısını olumsuz yönde etkilemektedir (Ruiz ve Hanin, 2004a, b; Ruiz, 2004). Yine benzer bir biçimde kişiye olumsuz etki yaratan öfkeye bağlı durumlarda, öfke duygusunun işlevsiz olduğu öne sürülmektedir. Ancak normale göre daha saldırgan oynanması gereken durumlarda, öfkenin daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Lazarus, 2000b). Öfke ile ilgili yapılmış çalışmalardan aşağıda söz edilmektedir.

Robazza ve Bortoli'nin 2007 yılında rugby oyuncularıyla yaptıkları kaygı ve öfkeyi ölçen bir çalışmada, oyuncuların öfkeyi işlevsel buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber kaygı durumlarında öfkenin ortaya çıktığı ancak öz güvenin yüksek olduğu durumlarda öfke kontrolünün de aynı derecede yüksek olduğu da göze çarpan bir diğer bulgudur. Ziaee, Lotfian, Amini, Mansournia ve Memari tarafından 2012 yılında 11-19 yaş grubu Japon erkeklerle yapılan bir çalışmada, judo ve karate yapan, yüzen ve hiç bir sporla uğraşmayan bireylerin öfke düzeyleri ölçülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre, özellikle karatenin öfke kontrolü üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmanın Lotfian, Ziaee, Amini ve Mansournia (2011) tarafından 11-19 yaş arası kız bireylerle yapılan versiyonunda, karate yapan ve yüzen bireylerin öfke düzeyleri judo yapan ve hiç sporla uğraşmayan bireylerin öfke düzeyinden düşük bulunmuştur.

Çalışmalar öfke ile sportif performans arasında ilişki bulunduğunu

göstermektedir (Jones, 2003; Lotfian, vd., 2011) Öfkenin etkinlik sırasında işlevsel kullanılabilirliği performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte öfkenin uygun bir biçimde kontrol edilememesi performansa ve sporcunun kendisine çeşitli açılardan zarar verdiği gözlenmektedir.



1.6. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı herhangi bir sanatsal etkinlik veya sportif etkinlikle uğraşmanın ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı düzeylerini ve öfke kontrol davranışlarını nasıl etkilediğini incelemektir. Duygu düzenleme, sosyal kaygı ve öfke kontrolü kavramları, uyum becerileri üzerinde etkili olduğu öngörülen kavramlardır. Alan yazında bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların uygunluğu çerçevesinde ergenlerin etkinlik ile uğraşmasını özendirmek hedeflenmektedir ve bunun genel uyumlarının artmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada örneklem olarak lise dönemi ergenlerinin (14-17 yaş) seçilmesinin nedeni, öncelikle ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları hızlı duygu durum değişikliklerine sosyal ve sportif etkinliklerin olumlu etki yaratabileceğinin düşünülmesidir. İkincisi ergenlik dönemi yetişkinlik ve çocukluk döneminden duygusal olarak karmaşık bir dönem olduğundan araştırılmaya açık bir alandır. Bu çalışmanın genel amacı sanatsal etkinlik ve sportif etkinliğin ergenlerin çeşitli uyum becerileri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir. Bu sebeple aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır:

- Sanatla uğraşan veya uğraşmayan ergenler arasında duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmakta mıdır?
- Sporla uğraşan veya uğraşmayan ergenler arasında duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmakta mıdır?

- Etkinlikle uğraşmak ya da uğraşmamak ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri açısından bir farklılaşma yaratmakta mıdır?
- Sosyal kaygı ve öfke arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü bulunmakta mıdır?

Bu çalışmada birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenlemede güçlükler, öfke düzeyi ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek sonuçların hem bireysel hem de toplumsal anlamda pek çok araştırmaya yol gösterebileceği öngörülmektedir. Alan yazında bu konuya ilişkin çalışmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulduğunda bu çalışma, ileride yapılacak araştırmalar için altyapı hazırlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve işlemi açıklanmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma bünyesinde, 14-17 yaşlar arasında olup, liselere ve spor veya sanat merkezlerine devam eden ergenlere ulaşılmıştır. Bu çalışma, bireylerin sanat veya sporla uğraşp uğraşmamasına göre duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği betimsel bir çalışmadır.

2.2.Örneklem

Bu çalışma kapsamında İzmir Milli Eğitim Bakanlığından alınan izinle İzmir ilinde bulunan liseler, spor kulüpleri ve sanat merkezlerinden, Ankara ilinde bulunan ve araştırmacının ulaşabildiği spor kulüpleri ve sanat merkezlerinden kartopu yöntemi kullanılarak 14-17 yaş grubu lise öğrencilerinden veri toplanmıştır. İlgili veriler okullardan ve yöneticilerinden izin alındıktan sonra, anne babalardan bilgilendirilmiş onam alınarak elde edilmiştir.

Sonuç olarak, 14-17 (Lise 1- Lise Son) yaş arası 590 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmaya 14-17 yaş grubu dışında kalan ve verileri tamamen

doldurmayan bireyler dahil edilmemiştir. Verilerin temizlenmesi sonucu 524 katılımcıdan veri elde edilmiş ve bu verilerle analiz gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 2.1 ve Tablo 2.2’de yer almaktadır.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

	N= 524	Yüzde %	Cevap Vermeyen
Cinsiyet			
Kız	284	54.2	4
Erkek	236	45	
Yaş			
14	59	11.3	
15	193	36.8	8
16	162	30.9	
17	102	19.5	
Gelir Durumu			
Alt	22	4.2	165
Orta	80	15.3	
Yüksek	257	49	
Kardeş Sayısı			
Tek Çocuk	103	19.7	
İki Kardeş	302	57.6	4
Üç Kardeş	88	16.8	
Dört ve üzeri	27	5.2	
Anne Eğitim Düzeyi			
İlköğretim	121	23.1	
Lise	168	32.1	4
Üniversite ve Üzeri	231	44.1	
Baba Eğitim Düzeyi			
İlköğretim	106	20.2	
Lise	138	26.3	6
Üniversite ve üzeri	274	52.3	
Durum			
Sanat	143	27.3	
Spor	201	38.4	0
Sanat veya Sporla Uğraşmayan	180	34.4	

Not: Demografik verilerin bazı cevaplarının bazı katılımcılar tarafından boş bırakılması sebebiyle, toplam veri sayısı değişiklik göstermektedir.

Tablo 2.2. Etkinlik ile uğraşan katılımcıların özellikleri

	Yer (N = 342)		Zaman (N = 341)		Tür (N = 341)		
Sanat	Kurum	68	3 yıl ve daha az	74	Dans	17	
	Okul	31			Resim	66	
	Özel Ders ve Arkadaş	43	3 yıldan fazla	62	Müzik	36	
					Tiyatro	18	
				Diğer	6		
Spor	Kurum	127	3 yıl ve daha az	96	Basketbol	78	
	Okul	66			Voleybol	44	
	Özel Ders ve Arkadaş	7	3 yıldan fazla	109	Futbol	21	
					Yüzme	17	
					8	Tenis	6
					Hentbol	24	
					Diğer (Fitness vb.)		

Not: Demografik verilerin bazı cevaplarının bazı katılımcılar tarafından boş bırakılması sebebiyle, toplam veri sayısı değişiklik göstermektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla, çalışmayla uyumlu olduğu düşünülen üç ölçek kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüklerinin olup olmadığını belirlemek amacıyla “Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği”, Sosyal kaygıyı ölçebilmek açısından “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve öfke kontrol becerilerini değerlendirmek için “Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği” uygulanmıştır. Ayrıca ergenlerin genel durumu hakkında bilgi alabilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilen ve ergenlerin yaşı cinsiyeti, sanat veya sporla uğraşıp uğraşmadıkları vb.

bilgiler içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ergenlerin yaşı, cinsiyeti, devam ettikleri kurum (lise, spor kulübü veya sanat merkezi), anne-baba eğitim durumu, anne babanın birlikte olup olmadığı, gelir düzeyi, kardeş sayısı, varsa uğraştığı sanatsal veya sportif etkinliğin türü, ne kadar süredir uğraştığı ve ne şekilde gerçekleştirildiği gibi sosyo- demografik bilgiler alınmıştır. Bu form çocuk tarafından doldurulmuştur.

2.3.2. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında geliştirilen 36 maddelik bir ölçektir. Amacı duygu düzenlemedeki güçlükleri belirlemektir. 6 farklı alt testi bulunmaktadır. 5 li likert tipi bir ölçektir. Hem alt testlerinde yer alan duygu düzenleme güçlüklerini hem de genel güçlükleri değerlendirme amacıyla kullanılır. Alınan yüksek puanlar duygu düzenlemedeki güçlükleri göstermektedir. Türkçe geçerlik güvenirliği Rugancı ve Gençöz tarafından 2010 yılında üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Cronbach alpha değerleri alt boyutlar için .75 ile .90 arasında değişiklik göstermiştir. Neumann ve arkadaşlarının 2010 yılında yaptığı araştırmaya göre Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ergenler için de uygulanabilir bulunmuştur. Sarıtaş tarafından 2012 yılında yapılan çalışmaya göre ise, **ergen** örneklemindeki Cronbach alpha değeri .93, test-tekrar test değeri de .88 olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerin iç geçerlik katsayıları da .80 ile .89 arasında

değişmektedir (Saritaş, 2012). Yine Saritaş ve Gençöz tarafından yapılan bir başka çalışmada iç tutarlık katsayısı .91 bulunmuştur. Tez kapsamında kullanılan ölçek formu Kavcıoğlu ve Gençöz tarafından 2011 yılında üzerinde ufak değişiklikler yapılan formudur. Bu forma göre ölçeğin geçerlik güvenirlik katsayısı .74 ile .90 arasında değişiklik göstermiştir. DDGÖ'nün 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler Farkındalık (lack of Awareness) (2, 6, 8, 10, 17, 34), Açıklık (lack of Clarity) (1, 4, 5, 7, 9), Kabul (Non-Acceptance) (11, 12, 21, 23, 25, 29), Stratejiler (lack of Strategies) (15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36), Dürtü (Impulse) (3, 14, 19, 24, 27, 32), Amaç (lack of Goals) (13, 18, 20, 26, 33). Bu ölçeğin 1.,2., 4.,6., 7., 8., 10., 17., 20., 22., 24. ve 34. maddeleri ters puanlanmıştır. Ölçeğin **farkındalık** alt boyutu duygusal tepkilerin tam olarak farkına varamamayı, **açıklık** alt boyutu duygusal tepkilerin tam net olmamasını, **kabul** alt boyutu duygusal tepkileri kabul edememeyi, **stratejiler** alt boyutu işlevsel stratejilere düzgün bir biçimde ulaşamamayı, **dürtü** alt boyutu olumsuz bir durum karşısında verilen tepkileri kontrol edememeyi ve **amaç** alt boyutu ise yine olumsuz durumlar karşısında amaçlar doğrultusunda hareket edememeyi temsil etmektedir (Saritaş, 2012). Uygulama sırasında Kavcıoğlu ve Gençöz tarafından değişiklik yapılan formu kullanılmasına karşın, çalışma ergen örnekleminde üzerinde gerçekleştirildiğinden, Saritaş, Gençöz ve Özen tarafından 2015 yılında yapılan çalışmanın kriterleri baz alınmıştır.

Bu kriterlere göre 14-17 yaş grubu ergenler ile yapılan araştırma örnekleminde cronbach-alpha değeri bakıldığında, toplam cronbach- alpha değeri .91, Farkındalık alt boyutunun .65, Açıklık alt boyutunun .81, Kabul alt boyutunun .81, Dürtü alt boyutunun .86, Amaç alt boyutunun .87 ve Strateji alt

boyutunun da .86 olduğu bulunmuştur.

2.3.3. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Ergenler için sosyal kaygı ölçeği, La Greca ve arkadaşları tarafından 1988'de geliştirilen Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden uyarlanmıştır (Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007). Bu ölçek 1998 yılında, La Greca ve Lopez tarafından geliştirilmiştir (La Greca ve Lopez 1998). Türkçe geçerlik güvenirliği Aydın ve Tekinsav Sütçü tarafından 2007 yılında 12-15 yaş grubuyla yapılmıştır. Cronbach alpha katsayısının tüm test için .88 olduğu bulunmuştur. 5li likert tipinde olan ölçek puanlanırken toplam puan ve alt ölçek puanları hesaplanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek 90'dır. Orijinal ölçeğin madde sayısı 22'dir. Türkçe uyarlaması yapılırken sosyal kaygı içerikli madde sayısı 18 olup, geri kalan 4 madde farklı konulardan seçilmiştir (2., 7., 11. ve 16. maddeler) “Kitap okumayı severim”, “Spor yapmaktan hoşlanırım” vb. Ergenler için sosyal kaygı ölçeğine göre, alınan 18-41,9 puan düşük, 42-65,9 puan ortalama ve 66-90 puan yüksek sosyal kaygıyı belirtmektedir (Göktürk, 2011). Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bu üç alt boyut “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)”(6., 8., 9., 12., 14. ve 17. maddeler) “Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma(G-SKHD)” (15., 19., 20., 21. ve 22. maddeler) ve “Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD)” (1., 3., 4., 5., 10. ve 15. Maddeler) olarak adlandırılmıştır (Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007). Testin lise örneklemine uygulanabilirliği Göktürk (2011) tarafından incelenmiştir. Bu incelemeye göre, tüm ölçeğin geçerlik güvenirlik katsayısı .91 olarak görölmüş, ölçeğin lise örnekleminde de çalıştığı belirlenmiştir.

Bu çalışmaya göre ölçeğin ODK alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .87, G-SKHD için .84 ve Y- SKHD için .71 olarak belirlenmiştir(Göktürk, 2011).

Yürütülen çalışmaya göre ise, 14-17 yaş grubu ergenler için toplam güvenilirlik katsayısı .91, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) için .87, Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (YSKHD) için .77 ve Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (GSKHD) için .76 bulunmuştur.

2.3.4. Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Orijinal formu Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmıştır. (Özer 1994; Tekinsav Sütçü ve Aydın, 2008). Durumluk öfke alt testinin uyarlaması yapılmamıştır. 34 maddeden oluşur ve Sürekli öfke (10) ve Öfke İfade Tarzı (24) alt ölçeklerini içerir. Ölçek sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olarak iki bölüme ayrılmıştır. Bu ölçeğin “Sürekli Öfke” bölümü, kişinin genel bağlamda ne hissettiğini veya genel öfke düzeyini ölçmeye yöneliktir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeğinin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar “Kontrol Altına Alınmış Öfke” (öfke/kontrol 8 madde), “Dışa Yöneltilen Öfke”(öfke/dışta 8 madde), “İçte Yöneltilen Öfke” (öfke/içte 8 madde) dir.“Dışa Yöneltilen Öfke” alt boyutu, kişinin öfkelendiğinde öfkesini dışa vurup vurulmadığını, “İçte Yöneltilen Öfke” alt boyutu öfkenin bastırılıp bastırılmadığını, “Kontrol Altına Alınmış Öfke” alt boyutu ise öfkenin ne derece kontrol edilebildiğini göstermektedir. Sürekli öfke alt boyutu, kişinin durumlar karşısındaki öfkelenme eğilimini, öfke dışta alt boyutu, bireyin öfkesini fiziksel veya sözel olarak ne sıklıkta

ifade ettiğini, öfke içte alt boyutu, kişinin olaylara karşı öfkesini ne kadar içine attığını ve öfke kontrol alt boyutu da, kişilerin öfkelerini ne kadar kontrol edebildiklerini göstermektedir (Trew ve Alden, 2009). Sürekli öfke boyutunun Cronbach alpha değeri .79, kontrol altına alınmış öfke boyutu .84, dışa yöneltilen öfke boyutu .78 ve içe yöneltilen öfke boyutu .62 olarak bulunmuştur. Ölçek Likert tipi puanlanmıştır ve 1 ile 4 arasında puanlaması değişir. Ölçekteki maddelerin tamamı pozitif yönde puanlanmıştır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini ölçen maddeleri içermektedir, sonraki 24 madde ise öfke ifade türlerini kapsamaktadır. Buna göre Öfke/İçte alt ölçeği puanı; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no' lu; Öfke/Dışta alt ölçeği puanı; 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu; Öfke/Kontrol alt ölçeğinin puanı; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8 iken, en yüksek puan 32'dir. Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar genel öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke/dışta alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin dışarıya ifade edilebildiğini ve öfke/içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar da öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Hemşirelik okulu, lise öğrencileri, nevrotik bireyler vb. örneklemeler üzerinde uygulandığında güvenirlik katsayısı .68 ile .84 arasında bulunmuştur. Gençler ve yetişkin bireyler için geniş çapta uygulanabilmektedir (Özer 1994; Öner, 2006; Tekinsav Sütçü ve Aydın, 2008).

Yürütülen araştırmaya göre ise, 14-17 yaş grubu ergenler için sürekli öfke güvenirlik katsayısı .83, öfke içte alt boyutu için .68, öfke dışta alt boyutu için .70 ve öfke kontrol alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler, örnekleme bulunan ergen bireylere, okullarına, ailelerine ve devam ettikleri liselere ya da kurumlara bilgiler verilerek toplanmıştır. Bu bilgiler araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı, herhangi bir kimlik belirtecek bilginin alınmayacağı vb. ayrıntıları içermektedir.

2.5. İşlem

Araştırma Ankara Üniversitesinden alınan Etik Kurul izniyle ve İzmir Milli Eğitim Bakanlığında alınan izinle uygulanmıştır. Katılımcılara öncelikle araştırma hakkında kısa bir bilgi verilmiş, istedikleri takdirde bırakabilecekleri belirtilmiştir. Uygulama sürecinde sahip oldukları haklar, uygulamanın içeriği gibi bilgilerin içinde yer aldığı bir bilgilendirilmiş onam yazılı metin halinde verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam içerisinde tüm araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve alınacak bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcılar haricinde, ulaşılabilen ebeveynlere, okul idaresi, rehber öğretmenler ve sorumlu kurum müdürlerine de istedikleri bilgiler verilmiş, talepleri doğrultusunda herhangi bir soruları olduğunda ulaşabilmeleri adına iletişim bilgileri bırakılmıştır.

Uygulama yalnızca kâğıt kalem ile yapılmıştır. Her katılımcı için ayrı bir form bulunmaktadır. Herhangi bir kimlik bilgisinin alınmadığı formlar öncelik sonralık etkisini azaltma amacıyla farklı sırada verilmiştir. Bir bireyin ölçüğü doldurması yaklaşık 35-40 dakika arası sürmektedir. Uygulayıcı uygulama sürecinde öğrencilerin yanlarında yer almış ve anlamadıkları soruda standart bir açıklama

yapmıştır. Yapılan her uygulamanın ardından, uygulayıcı tarafından her çocuğa herhangi bir sıkıntılarının ya da paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuş ve beraberinde rehberlik servisleriyle görüşülerek sorun olduğu düşünülen ya da çeşitli sorunları olduğunu ifade eden çocuklar yönlendirilmiştir.



BÖLÜM III

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilecektir. Analiz aşamasından önce, veri temizliği yapılmıştır. Ölçeklerin puanlama ölçütlerine bakılarak alınabilecek en fazla ve en az değerler belirlenmiş ve bu değerlerin dışında kalan veriler saptanmış ve düzeltilmiştir. Kayıp verilerin analize katılmaması adına atama yapılmış, veri setini normal dağılımdan uzaklaştıran uç değerlere sahip katılımcılar ve kullanılan ölçeklerin toplam madde sayısından % 5’ni boş bırakan katılımcılar, belirlenerek analizden çıkarılmıştır. Verilerin toplanmasının ardından sanat ve sporla uğraşan çocukların bir kısmının her ikisiyle de uğraştığı görülmüştür. “Hem sanat hem de sporla aynı anda uğraşanlar” grubunun karıştırıcı değişken etkisi yaratacağı düşünüldüğünden her bir veri seti incelenmiş, 1 yıldan fazladır güncel olarak uğraştıkları etkinlik dalı baz alınarak, bireyler “Sanat” ve “Spor” gruplarına dağıtılmış, her ikisiyle de eşit süredir uğraşan bireylerin verileri ise analizden çıkarılmıştır. Tüm bu işlemler sonucunda 524 adet veri işleme sokulmuştur. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesinin ardından, çoğu değer -1 ile +1 arasında değiştiği görülmüş ancak, bu değerlerin dışında kalan çeşitli alt boyutların olduğu da belirlenmiştir. Yapılan alanyazın taraması sonucunda örneklem sayısının 300 ve üzeri olduğu durumlarda, normal dağılımın sağlandığı varsayımı üzerinden hareket edilebileceği bilgisine ulaşılmış ve analizlere devam edilmiştir (Fidell ve Tabachnick, 2003).

Bu bölümde ilk olarak spor veya sanatla uğraşıp uğraşmamanın duygu düzenleme gücü, öfke kontrolü ve sosyal kaygıyı etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA karşılaştırma analiz sonuçlarının bulgularından söz edilecektir. Daha sonra değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri verilecektir. Ardından yapılan aracı değişken analiz sonuçları verilecektir.

Verilerin istatistiksel analize hazır hale getirilmesinin ardından SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

3.1. Spor veya Sanatla Uğraşıp Uğraşmamanın Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisi

Araştırmanın bu aşamasında katılımcıların ölçek puanlarının spor veya sanatla uğraşıp uğraşmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirme amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Bu amaçla örneklem düzeyi üç gruba ayrılmıştır. “Sadece sanatla uğraşanlar”, “Sadece sporla uğraşanlar” ve “Sanat veya spor ile uğraşmayanlar”. Yapılan analizde bu gruplardaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeği ve alt boyutları, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve alt boyutları ile Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Tablo 3.1 ve 3.2’de her üç ölçek ve alt boyutları için, gruplararası genel ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 3.1. Sosyal kaygı toplam puan ve alt ölçekleri ve duygu düzenleme güçlükleri toplam puan ve alt ölçekleri ortalama ve standart sapma değerleri

		Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Kaygı T. Puan	Sanat	40,205	1,137
	Spor	38,881	1,006
	Sanat/Spor Yok	39,360	1,032
SOS – ODK	Sanat	15,652	,546
	Spor	15,469	,483
	Sanat/Spor Yok	15,390	,495
SOS – GSKHD	Sanat	9,455	,334
	Spor	9,042	,296
	Sanat/Spor Yok	9,294	,303
SOS – YSKHD	Sanat	14,741	,440
	Spor	14,322	,389
	Sanat/Spor Yok	14,640	,399
DDGÖ Toplam Puan	Sanat	85,723	2,004
	Spor	91,790	1,773
	Sanat/Spor Yok	90,868	1,818
Açıklık	Sanat	12,643	,409
	Spor	13,014	,362
	Sanat/Spor Yok	12,713	,371
Farkındalık	Sanat	14,286	,378
	Spor	15,112	,334
	Sanat/Spor Yok	15,051	,343
Dürtü	Sanat	13,339	,518
	Spor	15,839	,458
	Sanat/Spor Yok	15,103	,470
Kabul	Sanat	10,777	,442
	Spor	12,287	,391
	Sanat/Spor Yok	11,507	,401
Amaç	Sanat	16,545	,471
	Spor	16,042	,417
	Sanat/Spor Yok	16,603	,428
Stratejiler	Sanat	18,134	,670
	Spor	19,497	,593
	Sanat/Spor Yok	19,890	,608
	Sanat	21,580	,589

Tablo 3.2. Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol ortalama ve standart sapma değerleri

		Ortalama	Standart Sapma
Sürekli Öfke	Spor	22,769	,521
	Sanat/Spor Yok	23,956	,534
	Sanat	16,866	,404
Öfke İçte	Spor	16,559	,358
	Sanat/Spor Yok	16,993	,367
	Sanat	15,375	,385
Öfke Dışta	Spor	16,336	,341
	Sanat/Spor Yok	16,846	,349
	Sanat	22,777	,468
Öfke Kontrol	Spor	21,308	,414
	Sanat/Spor Yok	21,044	,424

Katılımcıların spor veya sanatla uğraşp uğraşmamasının temel etkisinin incelendiği MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında Wilks-Lambda değerinin bazı değişkenler açısından anlamlı değerlere sahip olduğu görülmektedir (Wilks $\lambda = .85$, $F = 2,28$ $p < .01$, $\eta^2 = .08$). Yapılan MANOVA analizi sonuçları Tablo 3.3’de verilmektedir.

Tablo 3.3 Spor veya sanatla uğraşp uğraşmamanın ölçek değerleri üzerine etkisi

Değişken :	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F
Değişkenler				
Sosyal Kaygı Toplam Puan	111,071	2	55,536	.384
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	4,360	2	2,180	.065
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	11,176	2	5,588	.447
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	12,636	2	6,318	.291
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puan	2581,059	2	1290,530	2,870
Açıklık ¹	10,334	2	5,167	.276
Farkındalık ²	50,984	2	25,492	1,594
Dürtü ³	404,118	2	202,059	6,736*
Kabul ³	144,392	2	72,196	3,295*
Amaç ⁴	26,136	2	101,917	.525
Stratejiler ⁵	203,833	2	101,917	2,027
Sürekli Öfke	347,772	2	173,886	4,476 *
Öfke İçte	13,810	2	6,905	.377
Öfke Dışta	134,984	2	67,492	2,922*
Öfke Kontrol	208,813	2	104,407	4,261*

* $p < .05$ ¹ Açıklık: Lack of clarity, ² Farkındalık: Lack of awareness, ³ Kabul: Non-acceptance, ⁴ Amaç: Lack of goals, ⁵ Stratejiler: Lack of strategies

Yapılan analiz sonuçlarına göre, spor veya sanatla uğraşp uğraşmamanın **Dürtü** ($F_{(2-388)} = 6,73$, $p < .01$, $\eta^2 = .03$), **Kabul** ($F_{(2-388)} = 3,29$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$), **Sürekli Öfke** ($F_{(2-388)} = 4,47$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$), **Öfke Dışta** ($F_{(2-388)} = 4,07$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$), **Öfke Kontrol** ($F_{(2-388)} = 4,26$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$) üzerinde temel etkisi bulunmaktadır. Hangi gruplar arası farklılaşmaların olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ve gruplarda yer alan birey sayısının eşit olması gerektiğine dair herhangi bir varsayımı bulunmayan (Scheffe'den aktaran Kayri, 2009) Scheffe testinin sonuçları Tablo 3.4'te yer almaktadır.

Scheffe testi karşılaştırma sonuçlarına göre ise, sanatla uğraşan bireylerin Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin **Dürtü** alt boyutu açısından bakıldığında sanatla uğraşan bireylerin puanının ($\bar{X} = 13,33$, $sd = 5,10$), sporla uğraşan bireylerin

puanından ($\bar{x} = 15,83$, $sd = 5,75$) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde düşük olduğu gözlenmiştir. Yine **Dürtü** alt boyutu açısından sanatla uğraşan bireylerin puanlarının ($\bar{x} = 13,33$, $sd = 5,10$), sanat veya spor ile uğraşmayan bireylerin puanlarından ($\bar{x} = 15,10$, $sd = 5,48$) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan **Kabul** alt boyutu açısından ise sanatla uğraşan bireylerin puanının ($\bar{x} = 10,77$ $sd = 5,10$) sporla uğraşan bireylerin puanından ($\bar{x} = 12,28$ $sd = 5,48$) düşük olduğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı ölçeğinin **Sürekli Öfke** puanının ($\bar{x} = 21,58$, $sd = 11,56$) sanat veya spor ile uğraşmayan bireylerin Sürekli Öfke puanından ($\bar{x} = 23,95$, $sd = 6,91$) düşük olduğu görülmüştür. Yine Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı ölçeğinin **Öfke Dışta** alt ölçeği puanı sanatla uğraşan bireylerde ($\bar{x} = 16,86$, $sd = 4,01$), sanat veya spor ile uğraşmayan bireylere oranla ($\bar{x} = 16,99$ $sd = 4,59$) daha düşüktür. Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan **Öfke Kontrol** puanları açısından ise sanatla uğraşan bireylerin ($\bar{x} = 22,77$, $sd = 3,68$) puanları, sanat veya spor ile uğraşmayan bireylere göre ($\bar{x} = 21,04$, $sd = 5,38$) daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.4 Üç farklı etkinlik grubu için tüm ölçeklerin toplam ve alt ölçek puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Etkinlik ile Uğraşmak	Sanatla Uğraşanlar (N: 143)		Sporla Uğraşanlar (N: 201)		Hiçbir şey ile Uğraşmayanlar (N: 180)	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Sosyal Kaygı Toplam Puan	40,20	11,56	38,88	12,05	39,36	12,38
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	15,65	5,55	15,47	6,01	15,39	5,70
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	9,45	3,58	9,04	3,48	9,29	3,55
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	14,74	4,50	14,32	4,51	14,64	4,93
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puan	85,72	20,61	91,79	21,11	90,87	21,78
Açıklık (Lack of Clarity)	12,64	4,44	13,01	4,20	12,71	4,37
Farkındalık (Lack of Awareness)	14,28	3,84	15,11	4,19	15,05	3,92
Dürtü (Impulse) *	13,34a	5,10	15,84b	5,75	15,10c	5,48
Kabul (Lack of Acceptance) *	10,78a	4,17	12,29b	4,90	11,51	4,84
Amaç (Lack of Goals)	16,54	5,09	16,04	4,90	16,60	5,00
Stratejiler (Lack of Strategies)	18,13	6,66	19,50	7,05	19,89	7,46
Sürekli Öfke *	21,58a	6,06	22,77	5,65	23,95b	6,91
Öfke İçte	16,87	4,01	16,56	4,17	16,99	4,59
Öfke Dışta *	15,37a	3,69	16,33	3,73	16,84b	4,67
Öfke Kontrol *	22,78a	4,90	21,30	4,53	21,04b	5,39

* $p < .05$

a,b: Bir satırda farklı harflerle kodlanan puanlar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Benzer harf ile kodlanan veya harf kodu yapılmayan puanlar arasında anlamlı farklılık yoktur.

Şekil 1. Aralarında anlamlı puan farkı olan gruplar özet şekil

Dürtü puanları açısından	Sanat	<	Sanat veya Sporla Uğraşmayan
Dürtü puanları açısından	Sanat	<	Spor
Kabul puanları açısından	Sanat	<	Spor
Sürekli Öfke puanları açısından	Sanat	<	Sanat veya Sporla Uğraşmayan
Öfke Dışta puanları açısından	Sanat	<	Sanat veya Sporla Uğraşmayan
Öfke Kontrol puanları açısından	Sanat	>	Sanat veya Sporla Uğraşmayan

3.2. Değişkenler Arası Korelasyonlar

3.2.1. Sanat Grubu İçin Korelasyon Değerleri

Tablo 3.5'te sanat grubu katılımcıları için değişkenler arası korelasyon değerleri sunulmuştur. Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (GSKHD), Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (YSKHD) alt boyutları, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin (DDGÖ) toplam puanı ve Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul, Amaç ve Stratejiler alt boyutları ile Sürekli Öfke Ölçeğinin (SÖÖTÖ) Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Öncelikle ölçek toplam puanları arasında, ölçek toplam puanları ve alt boyutlarıyla anlamlı ilişkisi bulunanlar aktarılmıştır. Ardından ölçek alt boyutlarının diğer ölçek alt boyutlarıyla gözlenen anlamlı ilişkileri aktarılmıştır.

Buna göre, **Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı** ile, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanı ($r = .52, p < .01$) ve tüm alt boyutları

[Açıklık ($r = .42$, $p < .01$), Farkındalık ($r = .26$, $p < .01$), Dürtü ($r = .32$, $p < .01$), Kabul ($r = .37$, $p < .01$), Amaç ($r = .30$, $p < .01$), Stratejiler ($r = .46$, $p < .01$)] ile Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Sürekli öfke ($r = .23$, $p < .01$), Öfke içte ($r = .33$, $p < .01$), Öfke dışta ($r = .21$, $p < .05$) alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin sosyal kaygı toplam puanı ile Öfke Kontrol alt ölçeği ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) toplam puanı ile, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ($r = .46$, $p < .01$), Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma ($r = .44$, $p < .01$), Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma ($r = .39$, $p < .01$) ve Sürekli Öfke Ölçeği'nin Sürekli Öfke ($r = .54$, $p < .01$), Öfke İçte ($r = .32$, $p < .01$), Öfke Dışta ($r = .52$, $p < .01$) ile pozitif yönde, Öfke Kontrol ile ($r = -.54$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) **Olumsuz Değerlendirilme Korkusu** alt boyutu ile diğer değişkenlerin alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde, Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .38$, $p < .01$), Farkındalık ($r = .19$, $p < .05$), Dürtü ($r = .28$, $p < .01$), Kabul ($r = .36$, $p < .01$), Amaç ($r = .29$, $p < .01$) ve Stratejiler ($r = .42$, $p < .01$)] ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin [Sürekli Öfke ($r = .18$, $p < .05$), Öfke İçte ($r = .28$, $p < .01$), Öfke Dışta ($r = .23$, $p < .01$)] alt boyutları ile pozitif yönde ve Öfke Kontrol ($r = -.19$, $p < .05$) alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) **Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .43$, $p < .01$), Farkındalık ($r = .19$, $p < .05$), Dürtü ($r = .29$, $p < .01$),

Kabul ($r = .34, p < .01$), Amaç ($r = .21, p < .05$), Stratejiler ($r = .38, p < .01$) alt boyutları ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin [Sürekli Öfke ($r = .21, p < .05$), Öfke İçte ($r = .32, p < .01$)] alt boyutları ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) **Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Kabul alt boyutu hariç tüm [Açıklık ($r = .32, p < .01$), Farkındalık ($r = .24, p < .01$), Dürtü ($r = .24, p < .01$), Amaç ($r = .24, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .36, p < .01$)] alt ölçekleri ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .20, p < .05$) alt boyutu ile pozitif yönde ve Öfke Kontrol ($r = -.17, p < .05$) alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Sürekli Öfke** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .24, p < .01$), Dürtü ($r = .69, p < .01$), Kabul ($r = .27, p < .01$), Amaç ($r = .35, p < .01$), Stratejiler ($r = .43, p < .01$)] alt boyutları ile anlamlı ve olumlu bir ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke İçte** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç [Açıklık ($r = .30, p < .01$), Dürtü ($r = .28, p < .01$), Kabul ($r = .19, p < .05$), Amaç ($r = .16, p < .01$), Stratejiler ($r = .30, p < .01$)] tüm alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Dışta** alt boyutu ile Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .26, p < .01$), Farkındalık ($r = .19, p < .01$), Dürtü ($r = .56, p < .01$), Kabul ($r = .30, p < .01$), Amaç ($r = .36, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .35, p < .01$)] alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu

görülmüştür.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Kontrol** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = -.27, p < .01$), Farkındalık ($r = -.24, p < .01$), Dürtü ($r = -.60, p < .01$), Kabul ($r = -.21, p < .01$), Amaç ($r = -.35, p < .01$), Stratejiler ($r = -.47, p < .01$)] alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bir sonraki bölümde, spor grubuna ilişkin ölçekler arası korelasyon değerleri aktarılacaktır.



Tablo 3.5. Sanat grubu için değişkenler arası korelasyonlar

Sanat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Sosyal Kaygı Toplam Puan	1														
2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)	.87**	1													
3. Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (GSKHD)	.83**	.58**	1												
4. Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (YSKHD)	.81**	.52**	.59**	1											
5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puan	.52**	.46**	.44**	.39**	1										
6. Açıklık¹	.42**	.38**	.43**	.32**	.71**	1									
7. Farkındalık²	.26**	.19*	.19*	.24**	.43**	.39**	1								
8. Dürtü	.32**	.28**	.29**	.24**	.75**	.37**	.16	1							
9. Kabul³	.37**	.36**	.34**	.16	.61**	.31**	.09	.36**	1						
10. Amaç⁴	.30**	.29**	.21*	.24**	.74**	.39**	.18*	.48**	.30**	1					
11. Stratejiler⁵	.46**	.42**	.38**	.36**	.85**	.52**	.15	.62**	.47**	.60**	1				
12. Sürekli Öfke	.23**	.18*	.21*	.14	.54**	.24**	.16	.69**	.27**	.35**	.43**	1			
13. Öfke İçte	.33**	.28**	.32**	.20*	.32**	.30**	.03	.28**	.19*	.16	.30**	.42**	1		
14. Öfke Dışta	.21*	.23**	.15	.11	.52**	.26**	.19*	.56**	.30**	.36**	.35**	.72**	.37**	1	
15. Öfke Kontrol	-.17	-.19*	-.14	-.17*	-.54**	-.27**	-.24**	-.60**	-.21*	-.35**	-.47**	-.57.**	-.20*	-.49.**	1

* p < .05 , ** p < .001

¹Açıklık: Lack of clarity, ²Farkındalık: Lack of awareness, ³Kabul: Non acceptance, ⁴Amaç: Lack of goals, ⁵Stratejiler: Lack of strategies.

3.2.2. Spor Grubu İçin Korelasyon Değerleri

Tablo 3.6'da spor grubu katılımcıları için değişkenler arası korelasyon değerleri sunulmuştur. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyma (GSKHD), Yeni Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyma (YSKHD) alt boyutları, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin (DDGÖ) toplam puanı ve Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul, Amaç ve Stratejiler alt boyutları, Sürekli Öfke Ölçeğinin (SÖÖTÖ) Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Buna göre, **Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı** ile, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanı ($r = .45, p < .01$) ve Farkındalık hariç tüm alt boyutları [Açıklık ($r = .44, p < .01$), Dürtü ($r = .22, p < .01$), Kabul ($r = .32, p < .01$), Amaç ($r = .31, p < .01$), Stratejiler ($r = .36, p < .01$)] ile Sürekli Öfke Ölçeğinin Öfke Kontrol alt boyutu hariç, Sürekli Öfke ($r = .16, p < .05$), Öfke İçte ($r = .33, p < .01$), Öfke Dışta ($r = .21, p < .05$) alt boyutları ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) toplam puanı ile, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ($r = .43, p < .01$), Genel Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyma ($r = .39, p < .01$), Yeni Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyma ($r = .32, p < .01$) ve Sürekli Öfke Ölçeğinin Sürekli Öfke ($r = .42, p < .01$), Öfke İçte ($r = .47, p < .01$), Öfke Dışta ($r = .44, p < .01$) alt boyutları ve alt boyutları arasında pozitif yönde, öfke kontrol ile ($r = -.39, p < .01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Olumsuz Değerlendirilme Korkusu** alt boyutu ile diğer değişkenlerin alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç tüm alt boyutları [Açıklık ($r = .43, p < .01$), Dürtü ($r = .27, p < .01$), Kabul ($r = .29, p < .01$), Amaç ($r = .30, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .34, p < .01$)] alt boyutları ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin [Sürekli Öfke ($r = .18, p < .05$), Öfke İçte ($r = .26, p < .01$), Öfke Dışta ($r = .22, p < .01$)] alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Genel Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç [Açıklık ($r = .38, p < .01$), Dürtü ($r = .18, p < .01$), Kabul ($r = .38, p < .01$), Amaç ($r = .18, p < .05$), Stratejiler ($r = .33, p < .01$)] tüm alt boyutları ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .31, p < .01$) alt boyutu ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Kabul alt boyutu hariç tüm [Açıklık ($r = .32, p < .01$), Farkındalık ($r = .24, p < .01$), Dürtü ($r = .24, p < .01$), Amaç ($r = .24, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .36, p < .01$)] alt ölçekleri ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .29, p < .05$) alt boyutu ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Sürekli Öfke** alt boyutu ile Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .26, p < .01$), Dürtü ($r = .53, p$

< .01), Kabul ($r = .16$, $p < .01$), Amaç ($r = .37$, $p < .01$), Stratejiler ($r = .33$, $p < .01$) alt boyutları ile olumlu bir ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke İçte** alt boyutu ile, Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç tüm alt boyutları ile [Açıklık ($r = .36$, $p < .01$), Dürtü ($r = .40$, $p < .01$), Kabul ($r = .25$, $p < .01$), Amaç ($r = .37$, $p < .01$), Stratejiler ($r = .44$, $p < .01$)] pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Dışta** alt boyutu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç tüm alt boyutları ile [Açıklık ($r = .32$, $p < .01$), Dürtü ($r = .47$, $p < .01$), Kabul ($r = .23$, $p < .01$), Amaç ($r = .34$, $p < .01$) ve Stratejiler ($r = .35$, $p < .01$)] pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Kontrol** alt boyutu ile Açıklık ($r = -.28$, $p < .01$), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Farkındalık ($r = -.34$, $p < .01$), Dürtü ($r = -.45$, $p < .01$), Amaç ($r = -.19$, $p < .01$), Stratejiler ($r = -.24$, $p < .01$)] alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3.6. Spor grubu için değişkenler arası korelasyonlar

Spor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Sosyal Kaygı Toplam Puan	1														
2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)	.88**	1													
3. Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (GSKHD)	.82**	.57**	1												
4. Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (YSKHD)	.85**	.57**	.61**	1											
5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puan	.45**	.43**	.39**	.32**	1										
6. Açıklık ¹	.44**	.43**	.38**	.33**	.66**	1									
7. Farkındalık ²	.12	.05	.13	.14**	.30**	.31**	1								
8. Dürtü	.22**	.57**	.18**	.07	.79**	.41**	.05	1							
9. Kabul ³	.32**	.29**	.38**	.18*	.67**	.34**	.17*	.44**	1						
10. Amaç ⁴	.31**	.30*	.18*	.26**	.66**	.38**	-.14*	.50**	.25**	1					
11. Stratejiler ⁵	.36**	.34**	.33**	.26**	.83**	.39**	.03	.63**	.46**	.59**	1				
12. Sürekli Öfke	.16*	.18*	.08	.09	.42**	.26**	.08	.53**	.16**	.25**	.33**	1			
13. Öfke İçte	.33**	.26**	.31**	.29**	.47**	.36**	.08	.40**	.25**	.37**	.44**	.45**	1		
14. Öfke Dışta	.12	.22**	.06	-.02	.44**	.32**	.07	.47**	.23**	.34**	.35**	.64**	.45**	1	
15. Öfke Kontrol	-.01	-.04	.02	.05	-.39**	-.28**	-.34**	-.45**	-.13	-.19**	-.24**	-.51.**	-.09	-.48.**	1

* p < .05 , ** p < .001

¹Açıklık: Lack of clarity, ²Farkındalık: Lack of awareness, ³Kabul: Non acceptance, ⁴Amaç: Lack of goals, ⁵Stratejiler: Lack of strategies.

3.2.3. Spor veya Sanat ile Uğraşmayanlar Grubu İçin Korelasyon Değerleri

Tablo 3.7’te spor veya sanat ile uğraşmayanlar grubu katılımcıları için değişkenler arası korelasyon değerleri sunulmuştur. Ergenler için Sosyal Kaygı ölçeğinin toplam puanı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (GSKHD) , Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (YSKHD) alt boyutları, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin (DDGÖ) toplam puanı ve Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul, Amaç ve Stratejiler alt boyutları, Sürekli Öfke Ölçeğinin (SÖÖTÖ) Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışta ve Öfke Kontrol alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanı ($r = .37, p < .01$) ile Açıklık ($r = .28, p < .01$), Dürtü ($r = .17, p < .05$), Kabul ($r = .43, p < .01$), Amaç ($r = .24, p < .01$), Stratejiler ($r = .37, p < .01$) alt boyutları ve Sürekli Öfke Ölçeğinin Öfke içte ($r = .43, p < .01$) alt boyutu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3.7. Spor veya sanat ile uğraşmayanlar grubu için değişkenler arası korelasyonlar

Sanat veya Sporla Uğraşmayan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Sosyal Kaygı Toplam Puan	1														
2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)	.90**	1													
3. Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (GSKHD)	.85**	.63**	1												
4. Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (YSKHD)	.87**	.61**	.67**	1											
5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puan	.37**	.43**	.27**	.24**	1										
6. Açıklık ¹	.28**	.31**	.22**	.17*	.63**	1									
7. Farkındalık ²	.13	.16*	.14	.05	.33**	.42**	1								
8. Dürtü	.17*	.23**	.08	.08	.79**	.30**	.14	1							
9. Kabul ³	.43**	.44**	.43**	.27**	.67**	.28**	.12	.38**	1						
10. Amaç ⁴	.24**	.24**	.10	.19**	.76**	.35**	.06*	.63**	.34**	1					
11. Stratejiler ⁵	.37**	.43**	.43**	.25**	.86**	.41**	.03	.69**	.56**	.64**	1				
12. Sürekli Öfke	.04	.15	-.05	-.04	.47**	.08	.15*	.56**	.15*	.33**	.47**	1			
13. Öfke İçte	.43**	.42**	.36**	.36**	.33**	.25**	.28**	.18**	.28**	.20**	.36**	.19*	1		
14. Öfke Dışta	.06	.11	-.03	-.01	.43**	.16**	.12	.53**	.12	.29**	.40**	.76**	.22**	1	
15. Öfke Kontrol	-.01	-.05	.10	.01	-.41**	-.19*	-.05**	-.57**	-.05**	-.32**	-.33**	-.64.**	.12	-.58.**	1

* p < .05 , ** p < .001

¹Açıklık: Lack of clarity ²Farkındalık: Lack of awareness ³Kabul: Non acceptance ⁴Amaç: Lack of goals ⁵Stratejiler: Lack of strategies

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) toplam puanı ile, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ($r = .43, p < .01$), Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma ($r = .27, p < .01$), Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma ($r = .24, p < .01$) ve Sürekli Öfke Ölçeğinin Sürekli Öfke ($r = .47, p < .01$), Öfke İçte ($r = .33, p < .01$), Öfke Dışta ($r = .43, p < .01$) alt boyutları ve alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Olumsuz Değerlendirilme Korkusu** alt boyutu ile diğer değişkenlerin alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin tüm [Açıklık ($r = .31, p < .01$), Farkındalık ($r = .16, p < .05$), Dürtü ($r = .23, p < .01$), Kabul ($r = .44, p < .01$), Amaç ($r = .27, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .43, p < .01$)] ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .42, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .22, p < .01$), Kabul ($r = .43, p < .01$), Stratejiler ($r = .24, p < .01$)] alt boyutları ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .36, p < .05$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin **Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Açıklık ($r = .17, p < .05$), Kabul ($r = .27, p < .01$) Amaç ($r = .19, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .25, p < .01$)] alt ölçekleri ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke İçte ($r = .36, p < .01$) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişkinin olduğu görülmüştür.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Sürekli Öfke** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin [Dürtü ($r = .56, p < .01$), Kabul ($r = .15, p < .05$), Amaç ($r = .33, p < .01$), Stratejiler ($r = .47, p < .01$)] alt boyutları ile olumlu bir ilişkinin bulunduğu gözlenmektedir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke İçte** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık alt boyutu hariç tüm [Açıklık ($r = .25, p < .01$), Dürtü ($r = .18, p < .01$), Kabul ($r = .28, p < .01$), Amaç ($r = .20, p < .01$), Stratejiler ($r = .36, p < .01$)] alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Dışta** alt boyutu ile Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Kabul alt boyutu hariç tüm alt boyutları ile [Açıklık ($r = .16, p < .05$), Dürtü ($r = .21, p < .01$), Farkındalık ($r = .53, p < .01$), Amaç ($r = .29, p < .01$) ve Stratejiler ($r = .40, p < .01$)]

Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ) **Öfke Kontrol** alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Amaç alt boyutu hariç [Açıklık ($r = -.19, p < .05$), Farkındalık ($r = -.23, p < .01$), Dürtü ($r = -.57, p < .01$), Kabul ($r = -.05, p < .01$), Stratejiler ($r = -.33, p < .01$)] tüm alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Değişkenler arası korelasyon bulgularına dair sonuçlar özet olarak aşağıda yer alan Şekil.2'de gösterilmektedir.

Şekil 2. Değişkenler arası ilişkiler özet şekil

	Sosyal Kaygı	Duygu Düzenlemede Güçlükler	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol	ODK	GSKHD	YSKHD	Açıklık	Farkındalık	Dürtü	Kabul	Amaç	Stratejiler
	SK	↑.52	↑.23	↑.33	↑.21	-				↑.42	↑.26	↑.32	↑.37	↑.30	↑.46
Sanat	DDG		↑.54	↑.32	↑.52	↓.54	↑.46	↑.44	↑.39						
	SÖ						↑.18	↑.21	-	↑.24	-	↑.69	↑.27	↑.35	↑.43
	SK	↑.45	↑.16	↑.33	-	-				↑.44	-	↑.22	↑.32	↑.31	↑.36
Spor	DDG		↑.42	↑.47	↑.44	↓.39	↑.43	↑.39	↑.32						
	SÖ						↑.18	-	-	↑.26	-	↑.53	↑.16	↑.37	↑.33
	SK	↑.37	-	↑.43	-	-				↑.28	-	↑.17	↑.43	↑.24	↑.37
Spor/Sanat Yok	DDG		↑.47	↑.33	↑.43	↓.41	↑.43	↑.27	↑.24						
	SÖ						-	-	-	-	-	↑.56	↑.15	↑.13	↑.47

Not: Şekildeki yukarı ok işaretleri, her iki değişkende de artışı, aşağı ok işaretleri ise değişkenlerden biri arttığında diğerinin azaldığını simgelenmektedir. (-) işaretleri ise arada anlamlı herhangi bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir

3.3. Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Çalışmanın bu bölümünde sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişki, korelasyon değerleri baz alınarak değerlendirilmiştir. Alanyazında sosyal kaygının aracı rolünü belirleyen çalışmalar olmasına karşın (Yamaguchi, Kim, Akutsu ve Oshio, 2015; Musher-Eizenman, vd., 2004) yürütülen bu çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygı ve öfkeyle daha yüksek korelasyon gösterdiğinin bulunması nedeniyle duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesine karar verilmiştir. Sosyal kaygı ve öfke arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı regresyon analizleri ile incelenmiştir. Bu yöntemle göre, bir değişkenin aracı olabilmesi için aşağıda yer alan dört adımı yerine getirmesi gerekmektedir:

1. Yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmalıdır
2. Yordayıcı değişken ve aracı değişken arasındaki ilişki anlamlı bulunmalıdır.
3. Aracı ile yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmalıdır
4. Yordayıcı ve aracı değişken aynı zamanda analize girdiğinde, önceden yordayıcı ve yordanan değişken arasında anlamlı olan ilişki ya anlamlı olmaktan çıkmalı ya da önceki anlamlılık düzeyine oranla azalmalıdır. Aracı değişken modele girdiğinde yordayıcı ve yordanan değişken

arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değilse “Tam aracı” lıktan, aradaki ilişkinin anlamlılık düzeyinde bir azalma oluyorsa “Kısmi aracı” lıktan söz edilebilmektedir (Gökçe, 2013).

Yukarıda söz edilen adımların sağlanmasının ardından, istatistiksel açıdan anlamlı bir aracılık etkisinin olup olmadığının değerlendirilmesi adına Preacher ve Hayes (2008)’in Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi, kullanılan araştırma örneklemini alarak yer değiştirme yöntemi ile aynı örnekleme birden çok kez (1000 ve daha fazla) yeniden örnekler ve her yeni örnekleme için dolaylı aracılık etkisini hesaplar. Parametrik olmayan bir yöntemdir. Yeniden örnekleme sonucunda aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı, en tipik güven aralığının hesaplanması ve bu aralık içerisinde sıfırın yer alıp almaması ile belirlenmektedir. Anlamlı etkiden söz edebilmek adına, güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması gerekmektedir.

Bootstrap yönteminin tercih edilmesinin sebebi, Sobel’e göre verdiği sonuçların doğruluğunun yüksek olması ve daha küçük örneklemlerde uygulanabilmesi, normal dağılımı karşılamayı gerektirmemesi, aynı anda çok yönlü aracı değişkenlerin etkilerini değerlendirebilmesi ve aracı değişkenlerin bağımsız bir biçimde işleyip işlemediklerini gösterebilmesidir (Preacher ve Hayes, 2004; 2008).

Bootstrap yöntemi ile analizler, [http://afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and](http://afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html) code.html adresinden indirilen eklenti ile SPSS aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Gruplar için analizler ayrı ayrı gerçekleştirilerek bulguları ardı ardına verilmiştir.

3.3.1 Sanat Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Sanat grubu katılımcıların sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyi arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olup olmadığının anlaşılması amacıyla gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 3' te yer almaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün "Farkındalık" alt boyutu ile sosyal kaygı ve sürekli öfke arasında korelasyon saptanmadığı için aracı değişken analizine dahil edilmemiştir. Şekilde görüldüğü üzere, **Sanat Grubu** için, sosyal kaygının, yordanan değişken olan sürekli öfke düzeyini anlamlı bir şekilde açıkladığı ($b = .12$, $t = 2,62$, $p < .05$) görülmektedir (Adım 1). Sosyal kaygı düzeyi, aracı değişkenler olan "Açıklık" ($b = .15$, $t = 4,70$, $p < .001$), "Dürtü" ($b = .13$, $t = 3,32$, $p < .01$), "Kabul" ($b = .12$, $t = 4,17$, $p < .01$), "Amaçlar" ($b = .13$, $t = 3,32$, $p < .01$) ve "Stratejiler" ($b = .26$, $t = 5,46$, $p < .001$) üzerinde doğrudan anlamlı etki göstermektedir (Adım 2). Aracı değişkenlerin sürekli öfke düzeyi üzerindeki etkisine bakıldığında ise "Dürtü" nün ($b = .74$, $t = 7,25$, $p < .001$) anlamlı düzeyde doğrudan etkisinin bulunduğu, ancak "Açıklık" ($b = .04$, $t = .34$, $p > .05$), "Kabul" ($b = .06$, $t = .67$, $p > .05$), "Amaçlar" ($b = .08$, $t = .75$, $p > .05$) ve "Stratejiler" ($b = -.00$, $t = -.05$, $p > .05$) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Adım 3). Sosyal kaygı ile tüm aracı değişkenler analize girdiğinde sosyal kaygı ile sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olmaktan çıktığı saptanmıştır ($b = .00$, $t = .06$, $p > .05$). (Adım 4). Buna göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{6-116} = 17,39$, $p < .001$), varyansın %45'ini açıkladığı ve tüm modelin "tam aracı" etkisinin

bulunduğu görülmüştür.

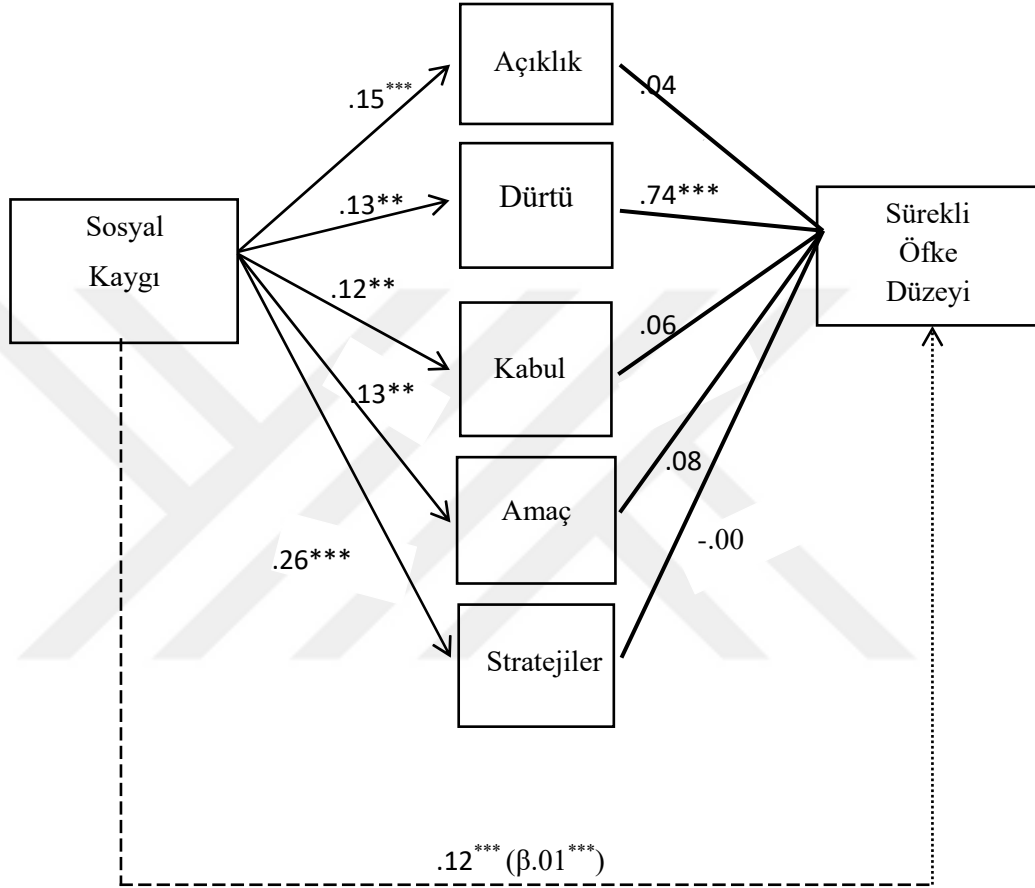
Tablo 3.8 Sanat Grubu için Sürekli Öfke Düzeyi Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri, Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

Katsayılar Çarpımı		%95BCa Güven Aralığı		
Değişken	Nokta Tahmini	SE	Düşük	Yüksek
Toplam	.12	.04	.0441	.1965
Açıklık	.01	.01	-.0224	.0397
Dürtü	.09	.04	.0324	.1778
Amaç	.01	.01	-.0193	.0438
Kabul	.01	.02	-.0170	.0474
Stratejiler	.12	.03	-.0593	.0574

Aracı değişken analizinin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap yöntemi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3.8’de verilmiştir. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü’nün 5 alt boyutu, aracılık ilişkisine aynı anda dahil edildiğinde model anlamlıdır (Nokta tahmin = .12 ve %95 BCa GA [0441, 1964]). Yani sanat grubu için duygu düzenleme güçlüğü’nün beş alt boyutu, sosyal kaygının sürekli öfke düzeyini yordamasında aracılık etmektedir. Ayrıca bu beş değişken ayrı ayrı ele alındığında beş değişkenden “Dürtü” nün sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği görülmektedir (Nokta tahmin = .09 ve %95 BCa GA [0324, 1778]).

Şekil 3. Sanat grubu için duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü

Duygu Düzenleme Güçlüğü



Sanat Grubu için

*** = $p < .001$, ** = $p < .01$

3.3.2. Spor Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Spor grubu katılımcılarının sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyi arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olup olmadığının anlaşılması amacıyla gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 4' te yer almaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün "Farkındalık" alt boyutu açısından korelasyon ilişkisi saptanmadığı için bu değişken aracı değişken analizine dahil edilmemiştir. Şekilde görüldüğü üzere, spor grubu için, sosyal kaygının, yordanan değişken olan sürekli öfke düzeyini anlamlı bir şekilde açıkladığı ($b = .08$, $t = 2,24$, $p < .05$) görülmektedir (Adım 1). Sosyal kaygı düzeyi, aracı değişkenler olan Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin "Açıklık" boyutu ($b = .16$, $t = 6,45$, $p < .001$), "Dürtü" boyutu ($b = .11$, $t = 3,02$, $p < .05$), "Kabul" boyutu ($b = .14$, $t = 4,46$, $p < .01$), "Amaçlar" boyutu ($b = .13$, $t = 4,17$, $p < .01$) ve "Stratejiler" boyutu ile ($b = .23$, $t = 5,10$, $p < .001$) doğrudan anlamlı etki göstermektedir (Adım 2). Aracı değişkenlerin sürekli öfke düzeyi üzerindeki etkisine bakıldığında ise Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin "Dürtü" alt boyutunun ($b = .56$, $t = 6,01$, $p < .001$) anlamlı düzeyde doğrudan etkisinin bulunduğu, ancak "Açıklık" ($b = .03$, $t = .32$, $p > .05$), "Kabul" ($b = -.07$, $t = -.81$, $p > .05$), "Amaçlar" ($b = .10$, $t = .1,02$, $p > .05$) ve "Stratejiler" ($b = -.11$, $t = -1,29$, $p > .05$) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Adım 3). Sosyal kaygı ile tüm aracı değişkenler analize girdiğinde sosyal kaygı ile sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olmaktan çıktığı saptanmıştır ($b = .03$, $t = .92$, $p > .05$). (Adım 4).

Buna göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{6-154} = 10,85$, $p < .001$) ve varyansın %27'sini açıkladığı ve tüm modelin “tam aracı” etkisinin bulunduğu söylenebilmektedir.

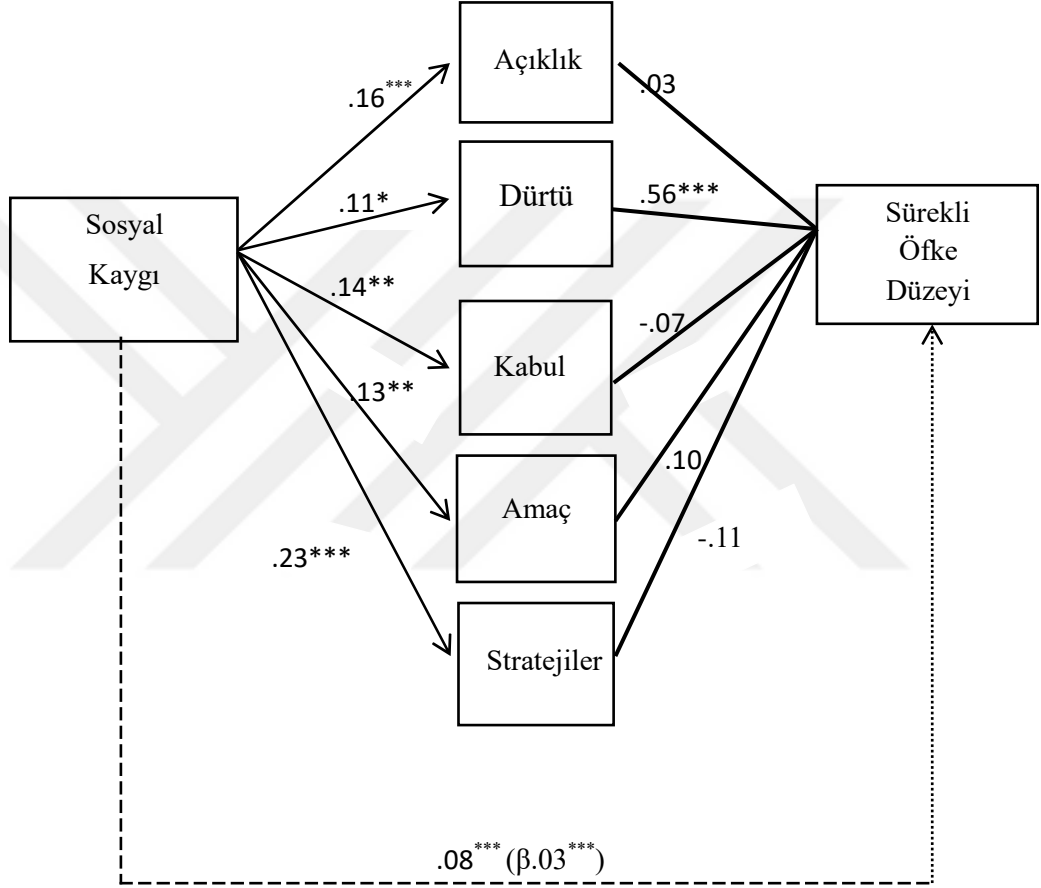
Tablo 3.9 Spor grubu için Sürekli Öfke Düzeyi Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri, Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

Katsayılar Çarpımı		%95BCa Güven Aralığı		
Değişken	Nokta Tahmini	SE	Düşük	Yüksek
Toplam	.05	.03	-.0104	.1079
Açıklık	.01	.02	-.0279	.0500
Dürtü	.06	.02	.0206	.1774
Amaç	-.01	.01	-.0454	.0124
Kabul	.01	.01	-.0135	.0406
Stratejiler	-.02	.02	-.0634	.0056

Aracı değişken analizinin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap yöntemi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3.9’da verilmiştir. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü’nün 5 alt boyutu, aracılık ilişkisine aynı anda dahil edildiğinde model anlamlı değildir (Nokta tahmin = .05 ve %95 BCa GA [-0104, 1079]). Ancak bu beş değişken ayrı ayrı ele alındığında beş değişkenden “Dürtü” nün sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği görülmektedir (Nokta tahmin = .06 ve %95 BCa GA [0206, 1174]).

Şekil 4. Spor grubu için duygu düzenlemede güçlüklerin aracı rolü

Duygu Düzenleme Güçlüğü



Spor Grubu İçin

*** = $p < .001$, ** = $p < .01$, * = $p < .05$

3.3.3. Spor veya Sanatla Uğraşmayanlar Grubu İçin Sosyal Kaygı ve Sürekli fke Düzeyi Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü

Spor veya sanat ile uğraşmayan bireylerin yer aldığı grup değerlendirildiğinde sosyal kaygı ile sürekli öfke düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir aracılık ilişkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Özetle, araştırmada incelenen değişkenlerin alt boyutları, toplam puanları ve bu puanların birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları değişkenler arası ilişkilerin genel olarak anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, spor veya sanatla uğraşp uğraşmamanın karşılaştırma gruplarının duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke düzeyi ile ilişkisi olup olmadığını incelemektir. Bu bölümde bulgularda izlenen sıra ile analiz sonuçları tartışılacaktır.

4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı ve Öfke Değişkenlerinin, Spor veya Sanatla Uğraşp Uğraşmama Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Spor veya sanatla uğraşp uğraşmamanın ölçek puanları (duygu düzenlemede güçlükler, ergenler için sosyal kaygı ve sürekli öfke öfke ifade tarzı) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çok yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, spor veya sanatla uğraşp uğraşmamanının bazı bağımlı değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

14-17 yaş grubu ergenler ile yürütölen güncel çalışmada, sanat, spor veya etkinlik ile uğraşmayan ergenlerin yer aldığı gruplar karşılaştırıldığında **duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı** açısından, gruplar arası anlamlı bir farklılaşma elde edilememiştir. Bu sebeple Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin alt boyutları incelenmiştir. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin toplam puanı açısından anlamlı bir farklılaşma elde edilememiş olmasının sebebi, yalnızca **Dürtü**

ve **Kabul** alt boyutları arasında gruplararası farklılaşma bulunması olabilir. Buna göre, duygu düzenlemede güçlüklerin olup olmadığının tam olarak söylenebilmesi için, ölçeğin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılaşma elde edilmesi gerekebileceği düşünülmektedir.

Bulgulara göre, sanatla uğraşan bireylerin **Dürtü** (impulse) alt ölçeğinden aldıkları puanlar, sporla uğraşan veya hiçbir şeyle uğraşmayan bireylerin aldıkları puanlardan daha düşüktür. Sanatın genel olarak sabır ve zaman isteyen bir uğraş olduğu, bu sebeple de dürtüsel davranışların kontrolünü sağlayabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda sanatın, yoğun duyguların ifade edilmesini sağlaması nedeniyle dürtüsel enerjinin boşaltımını sağlayacağı düşünülebilir. Öte yandan alanyazında dürtüsellığı yüksek bireylerin spora yöneldiğine dair veriler de bulunmaktadır (Svebak ve Kerr, 1989). Alanyazına göre, sürekli öfke ifade tarzı ölçeğinin öfke kontrol ölçeği aynı zamanda dürtülerin kontrolünü de ifade etmektedir (Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane, 1983). Bu sebeple, hem öfke kontrolü hem de dürtü puanları açısından sanatla uğraşan bireylerin puanlarının daha iyi çıkması anlaşılır bir durumdur. Alanyazın incelendiğinde sporcu olan ve olmayan kadınlarla yapılan bir çalışmada, duygusal zekâ ölçeğinin bir alt boyutu olan “dürtü kontrol” boyutuna da bakılmış, genel olarak sporcu kadınların sporcu olmayan kadınlara oranla duygusal zekâ ölçeğinden dürtü kontrol boyutunda yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Narimani ve Basharpour, 2009). Duygusal zekâsı yüksek bireylerin dürtülerini daha kolay kontrol edebildikleri görülmektedir (Lin ve Chuang, 2005). Sporla uğraşan bireylerin dürtüsel duygularını motivasyonel amaçla kullanabilecekleri düşünülebilir. Sporla uğraşan bireylerin daha hızlı ve pratik kararlar vermek durumunda oldukları bu sebeple dürtüsel olarak hareket etmenin

onlar açısından önemli olduğu gözlemlenmiştir. Sporun aksine sanat terapisinin ise dürtüselliği azalttığı düşünülmektedir (Nelson, bt.).

Yine Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, sanatla uğraşan bireylerin **Kabul** puanları sporla uğraşan bireylerin puanlarından daha düşük bulunmuş ancak hiçbir şeyle uğraşmayan bireyler açısından anlamlı bir farklılaşma elde edilememiştir. Bu sonuç beklenmedik bir sonuçtur. Bu durumun sebebi olarak da, sanatla uğraşan bireylerin sporla uğraşanlara oranla duygu kabullerinin daha yüksek olduğu ve ortaya koydukları eserler açısından bu kabulün onların yaratıcılığına katkıda bulunma olasılığının yüksek olabileceği düşünülebilir. Spora yönelen bireylerin ise duygularını anlayıp kabul etmekten çok eyleme geçmeye ihtiyaçları olduğu için sanat grubuna göre aldıkları puanlar daha yüksek elde edilmiş olabilir. Alanyazında Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) adı verilen dikkat, kabul ve bağlılık içeren çalışmaların sporcular üzerindeki etkilerinin araştırıldığı görülmüştür. Sporcuların en iyi performanslarını tamamen içsel bir dengeye ulaştıklarında değil, sahip oldukları tüm duyguları her şeyiyle kabul ettiklerinde sergiledikleri gözlenmiştir (Moore, 2009). Bu noktadan hareketle yürütülen çalışmalarda, duygularını fark etmeleri ve kabul etmeleri sağlanan bireylerin duygu farkındalıkları ve duygularına yönelik dikkatleri arttığında, spor performanslarında artışın bulunduğu saptanmıştır (Gooding ve Gardner, 2009). Ancak kişilik özellikleri açısından incelendiğinde, alanyazında ulaşılan çalışmalarda sporcuların yüksek sorumluluk duygusuna sahip oldukları (Woodman, Zourbanos, Hardy, Beattie ve McQuiallian, 2010), dışadönük oldukları (Allen, Greenless ve Jones, 2014) ve takım arkadaşları ve koçları ile ilişkilerinin iyi olduğu (Jackson, Dimmock, Guciardi ve Grove, 2010) görülmektedir.

Sanat açısından incelendiğinde, romantizm akımına göre sanatçılar dünyada olan biten her şeyin farkında olan, başkalarının göremediklerini farklı açılardan gören ve farkındalıkları üst düzeyde olan bireylerdir (Şener'den aktaran Kapan Ezici, 2005). Pond tarafından 1998 yılında yürütülen bir araştırmada, kendilerini yalnız hisseden 2 ergen alınmış ve 8 haftalık bir sanat terapisi programının ardından duygularını daha iyi kabul ettikleri ve bu kabulün de onlara psikolojik bir iyi oluş hali sağladığı görülmüştür (Pond, 1998). Sanatçı bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında da, etraflarında olup bitenleri algılama, merak etme vb. özelliklerin ön planda olduğu görülmektedir. Pektaş 1987 yılında sanatçılar için “Eserlerinde olduğu gibi iç dünyasında da bi uyum ve denge içindedir” yorumunu yapmıştır (Pektaş, 1987). Yani sanat ve spor açısından değerlendirildiğinde, alanyazın bilgileri de göz önünde bulundurularak, sanatın halihazırda kendiliğinden bir duygu kabulü yarattığı, sporda ise duyguların kabulü açısından dışarıdan bir müdahaleye ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, herhangi bir etkinlik ile uğraşp uğraşmamanın **sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları** açısından fark yaratıp yaratmadığına bakıldığında, özellikle sanatla uğraşan bireylerin sürekli öfke düzeyinin spor veya sanat ile uğraşmayanlara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca spor veya sanat ile uğraşmayan ergenlere göre sanatla uğraşan grubun öfkeyi daha az dışa vurdukları ve öfke kontrol becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında sanatın genelde sanat terapisi olarak ele alındığı göze çarpmaktadır. Girişte de bahsedildiği gibi sanat, özellikle öfkeli bireyler açısından sanat, duyguları rahatça yansıtabilmeye açısından uygun bir araç olarak görülmektedir. Sanat terapisinin öfke düzeyini etkili bir biçimde azalttığını

bulgulayan çalışmalar alanyazında yer almaktadır (Liebmann, 2007; Alavinejad, Mousavi ve Sohrabi, 2014). Sanat terapisi haricinde, sanatın çeşitli alanlarının da öfke üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Örneğin müziğin (Sezer, 2009) ve dramanın (Baim v.d., 2008) da öfke kontrolü üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde yürütülen çalışmada sanatla uğraşmanın sürekli öfke üzerinde olumlu etkisinden söz edilebilirken, durumluk öfke üzerindeki etkisinin tartışmalı olduğu söylenebilir.

Öte yandan Sürekli fke – fke İfade Tarzı leğinden elde edilen puanlar üzerinde sporun olumlu bir etkisi gözlenememiştir. Alanyazın tarandığında, sporcuların öfkeyi içe yarar olarak değerlendirdikleri ve performansları içinde etkin kullandıkları görülmektedir (Beedie v.d., 2000; Tamir, 2009; Hannin, 2010; Robazza ve Bortoli, 2007). Sporcuların olumsuz duyguları işlevsel olarak performansları içinde değerlendirebileceklerinden söz edilebilmektedir (Beedie v.d., 2000). Robazza, Bertollo ve Bortoli'ye (2006) göre; sporda öfke düzeyinin yüksek olması, rekabetin varlığıyla açıklanabilmektedir. Aynı zamanda sporcuların, kendilerinde var olan öfkeyi boşaltım aracı olarak sporu kullanabilecekleri, mevcut performanslarını arttırıcı bir faktör olarak öfkeyi değerlendirebilecekleri ne sürülmektedir (Murray'den aktaran Freedman, bt.). Yukarıda yer alan araştırma bulguları işığında ele alındığında, yürütülen güncel araştırma verilerinin özellikle takım sporları yapan bireylerden toplanmış olması ve sporcuların sahip oldukları öfkeyi oyunlar içerisinde performans arttırıcı bir faktör olarak kullanıyor olmaları durumu, öfke leği üzerinde sporun etkisi açısından karıştırıcı değişken olarak gölgeleme yaptığı düşünülebilir.

zm ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada (2016) düzenli olarak spor

yapan, amatör olarak spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin öfke ifade tarzları incelendiğinde, düzenli olarak spor yapan bireylerin sürekli öfke ve öfke dışı puanları amatör olarak spor yapan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak aynı çalışmada spor yapmayan bireylerin sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının spor yapanlara oranla daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu çalışmadan hareketle, profesyonel olarak yapılan sporların kişilerin öfke düzeylerini arttırdığı düşünülebilir.

Genel olarak incelendiğinde, sanatın duygu düzenleme becerileri üzerinde daha etkili olduğu, sporun ise daha farklı alanlarda etkisinin olduğu düşünülmektedir. Öfke açısından ise özellikle sporda öfkenin azaltılmasının sporcuların performansları açısından olumsuz etkisi olabileceği düşünülmüştür. Sanat ve sporla uğraşan bireyler açısından sosyal kaygı değişkeninin herhangi bir anlamlı farklılaşma yaratmaması, hem sanatın hem sporun zaten başlı başına sosyal kaygıyı azaltıcı etkisi ile açıklanabilir. Elde edilen sonuçlar hem alanyazınla paralel bulunmuş hem de çeliştiği yerlerin olduğu görülmüştür. Bu sebeple aynı konuda benzer çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Çalışmada sosyal kaygı toplam puanı ve alt boyutları açısından spor veya sanatla uğraşıp uğraşmama konusunda anlamlı bir farklılaşma elde edilememiştir. Genel olarak alanyazında, sporun veya sanatın kişilerin sosyal kaygılarını azalttığı bilgisi bulunmasına rağmen (Jermyn, 2001; Öztürk Alban, 2011; Öztürk Akçalar, 2007), yapılan çalışmada, sosyal kaygı değişkeni açısından sanat veya sporla anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bunun sebebinin örneklem içerisinde belirgin bir biçimde sosyal kaygısı olan kişilerin bulunmaması olabileceği düşünülmektedir. Aynı çalışmanın klinik örneklem ile gerçekleştirilmesinin, daha ayrıntılı bir sonuca

ulaşmaya yol açabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı ölçeğinin “öfke içte” alt boyutu ile spor veya sanatla uğraşp uğraşmama arasında herhangi bir ilişki çıkmamasının, sosyal kaygı bulgusu ile paralel olduğu düşünülebilir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Toplam Puanı ve Açıklık, Farkındalık, Amaç ve Stratejiler alt boyutları açısından da, sanat veya sporla uğraşp uğraşmamanın anlamlı bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur. Bu bulgu da alanyazınla çelişmektedir. Alanyazında sanatın (Drake, Coleman ve Winner, 2011; Gross, 2007; Van Dillen ve Koole, 2007) duyguları düzenleyebildiği bilgisi yer almaktadır. Ancak spor açısından incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinin olup olmasının sportif performansı etkilediği görülmüştür (Perkins, Wilson ve Kerr, 2001; Moll, Jordet ve Pepping, 2010; Beedie ve Lane, 2012). Bu sebeple, sportif performans açısından duygu düzenleme becerilerinin etkisi tam anlamıyla gözlenememiş olabilir. Ancak sanatsal etkinlik açısından daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre, sanat grubunun puanlarının Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Dürtü ve Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke Kontrol alt boyutları açısından herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Spor Grubu açısından ise, Spor veya Sanat İle Uğraşp Uğraşmayanlar grubu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Dürtü ve Kabul alt boyutları açısından ise, sanatla uğraşan bireylerin puanlarının sporla uğraşanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, sanatın spora göre daha fazla etkisinin bulunduğu dikkat çekicidir. Bir sonraki bölümde sanatla veya sporla

uğraşan veya uğraşmayan ergen gruplarında yer alan değişkenlerin korelasyon sonuçları incelenecektir.

4.2. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Analiz Sonuçları

Araştırma kapsamında spor ya da sanat etkinliği ile uğraşıp uğraşmamanın etkisini görebilmek amacıyla, sanatla ya da sporla uğraşan veya uğraşmayan öğrencilerin duygu düzenleme gücü, sosyal kaygı ve öfke düzeylerinin belirlendiği ölçek toplam ve alt boyut puanlarının ilişkisi her grup için ayrı ayrı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, sanat grubu için genel sosyal kaygı düzeyi, duygu düzenleme gücü ve sürekli öfke düzeyi arasında beklenen yönde olumlu ilişkiler olduğu görülmüştür. Sanatla uğraşan araştırma grubunda duygu düzenleme gücü arttıkça sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Aynı zamanda sosyal kaygı arttıkça sürekli öfkenin de arttığı ancak bu ilişkinin daha düşük olduğu (.23) görülmüştür. Ancak öfkenin alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, öfke kontrol ve sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki bulunamamış, dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke değişkenleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, Kartal Yağız, Kugu, Semiz ve Kavakçı (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, sosyal kaygılı bireylerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Erwin, Heimberg, Scheiner ve Leibowitz (2003) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygısı olmaya bireylere oranla daha sık öfkelendikleri, olumsuz durumlara karşı daha kolay öfke duydukları, yetersiz öfke ifade biçimleri olduğu ve öfkelerini yoğun bir biçimde bastırmaya

çalıştıkları gözlenmiştir. Sanat grubu için, yapılan araştırma alanyazınla ilişkili bulunmuştur.

Spor grubu için, genel sosyal kaygı düzeyi, duygu düzenlemede güçlükler ve sürekli öfke düzeyi arasında beklenen yönde ilişkinin olduğu görülmüştür. Sanat grubunda olduğu gibi, spor grubunda da duygu düzenlemede güçlükler arttıkça sürekli öfke ve genel sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Yine aynı şekilde, sosyal kaygı düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyinin de arttığı görülmekle birlikte bu ilişki (.16) oldukça düşük bir biçimde gözlenmiştir. Sporla uğraşan bireylerde, öfke alt boyutları açısından yalnızca içe atılan öfke değişkeni ile sosyal kaygı arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuş, öfke kontrolü ve dışa vurulan öfke değişkenleri için herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazında, kaygılı bireylerin öfke ifadeleri incelenmiş ve diğer kaygı türlerine oranla sosyal kaygı düzeyi düşük bireylerin bireylerin öfkelerini ifade ettikleri görülmüştür (Moscovitch, McCabe, Antony, Rocca ve Swinson, 2007).

Spor veya sanatla uğraşmayan öğrencilerin bulunduğu grup incelendiğinde ise, duygu düzenleme güçlüğü ile genel sosyal kaygı düzeyi ve sürekli öfke düzeyi arasında ve içe atılan öfke ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunduğu saptanmıştır. Alanyazında, sosyal kaygının çeşitli durumlarda duyguları ketlediği, duyguların yeterince iyi ifade edilememesine yol açtığı bildirilmektedir (Kachin, Newman ve Pinchus, 2001). Elde edilen sonuçlara göre “içe atılan öfke” ve “sosyal kaygı” arasında ilişki bulunmaktadır. Ulaşılan bu sonuç, araştırmada ölçülmek istenen sanat ve sporla uğraşmanın etkilerini görebilmek açısından önemlidir. Değişkenler arası ilişkiler her üç grup için (sanat, spor ve sanat veya spor ile uğraşmayan) aşağıda birlikte tartışılmıştır.

4.2.1. Spor veya Sanatla Uğraşan veya Uğraşmayan Ergenlerin Yer Aldığı Gruplar için Değişkenler Arası İlişkiler

Duygu düzenlemede güçlükler ölçeği için, karşılaştırma grubu ergenlerin bulunduğu grupların ölçeklerden aldıkları toplam puanlar ve bu ölçeklerin alt boyutları ile ilişkileri incelendiğinde; Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanının tüm diğer değişkenlerle (Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği alt boyutları ile Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları) ilişkisinin bulunduğu görülmektedir. Sanat grubu için Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları değerlendirildiğinde, ilişkilerin genelde pozitif yönlü olduğu fakat Öfke Kontrol alt boyutu negatif yönde ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Spor grubu açısından, ölçeklerden alınan toplam puanlar ve bu ölçeklerin alt boyutları ile ilişkileri incelendiğinde, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanının tüm diğer değişkenlerle (Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği alt boyutları ile Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları) ilişkisinin bulunduğu görülmektedir. Aradaki ilişkiler incelendiğinde yalnızca öfke kontrol puanı ile duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin toplam puanının negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Sanat veya spor ile uğraşmayan 14-17 yaş grubu ergenlerin bulunduğu grubun ölçeklerden aldıkları toplam puanlar ve bu ölçeklerin alt boyutları ile ilişkileri değerlendirildiğinde ise, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği toplam puanının tüm diğer değişkenlerle (Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği alt boyutları ile Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları) ilişkisinin bulunduğu görülmektedir. Normal örnekleme de, duygu düzenlemede güçlükler arttıkça sosyal kaygı ve sürekli öfke düzeylerinde artış görülmektedir.

Yalnızca öfke kontrol alt ölçeği ile duygu düzenlemede güçlükler ölçeği toplam puan arasındaki ilişki negatif yönlüdür.

Alanyazında benzer çalışmalara ulaşılamamış ancak değişkenler açısından kısmen benzerlik gösteren farklı gruplarla ya da amaçlarla yapılmış çalışmaların bulgularından yararlanılmaya çalışılmıştır. Ulaşılabilen bulgularla karşılaştırmalar duygu düzenleme, sosyal kaygı ve genel öfke düzeyi için ayrı ayrı yapılabilmektedir.

Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin alt boyutları açısından karşılaştırılma yapılan bir çalışmada (Rusch, vd., 2011) duyguların kabul edilmemesinin sosyal kaygı ve performans kaygısı ile ilişkisinin bulunduğu, dürtü kontrolü konusunda yetersizlik ve sosyal durumlarda panik yarattığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada duygu farkındalığı ve duygu açıklığı/tanınması ile sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Alanyazında, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Açıklık ve Kabul alt boyutları ile sosyal kaygı arasındaki olumlu yöndeki ilişki açısından, yapılan çalışmayı da destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Turk, vd., 2005; Mennin vd., 2009). Söz edilen bu iki çalışmada sosyal kaygı ile birlikte aleksitimi de ölçülmüş ve duyguların açıklığı/tanınması ve farkındalığı ile sosyal kaygının ilişkili olduğu, bu ilişkinin de aleksitimiden kaynaklanabileceği öne sürülmüştür. İki farklı çalışmada sosyal kaygılı bireylerin uygun duygu düzenleme stratejileri kullanmadığı, bu sebeple içinde buldukları olumsuz durumu sürdürdükleri belirtilmiştir (Kashdan ve Breen, 2008; Jazaieri vd., 2015). Söz konusu bulguların işlevsiz duygu düzenleme yollarının kullanımının sosyal kaygının varlığını arttırdığı ve devamlılığını sürdürmekte etken olduğuna işaret ettiği yordanaabilir.

Mathews ve diğerlerinin 2014 yılında yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygı ve

duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi olduğundan söz edilmiştir. Bu araştırmaya göre, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin duygularını anlaması, kabul etmesi, farklılaştırması ve harekete geçmesinin zor olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır. Yürütülen çalışmada genel sosyal kaygı düzeyi arttıkça duyguların kabul edilmesinin azaldığı görülürken, genel sosyal kaygı düzeyi ile duyguların farkına varılması, tanınması açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan alanyazında duyguların tanınması azaldıkça sosyal kaygının arttığına ilişkin bulgular yer almaktadır (Mennin v.d, 2009; Turk v.d., 2005). Bu noktada spor grubu için, elde edilen sonuç ile alanyazın arasında bir tutarsızlık olduğu gözlenmektedir. Bu tutarsızlık sporla uğraşan bireylerin duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin alt boyutları ve genel sosyal kaygı düzeyi açısından alanyazında yer alan veriler ile farklılık göstermesi şeklinde gözlenmektedir (Bkz: Şekil.4). Sanatsal etkinlikler açısından ise sanatın kişilerin duyguları üzerinde pek çok etkisinin bulunduğu, özellikle olumsuz duyguların düzenlemesi açısından sanatsal çalışmaların kullanılabileceği görülmektedir (Gross, 2007; Drake, vd., 2011; Depetrillo ve Winner, 2013).

Yürütülen çalışmada sanat grubu için, genel sosyal kaygı düzeyi ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin tüm alt boyutları (Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul, Amaç ve Stratejiler) arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Spor ve etkinlik ile uğraşmayanlar grubu için ise, genel sosyal kaygı düzeyi ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin Farkındalık hariç tüm alt boyutları (Açıklık, Dürtü, Kabul, Amaç ve Stratejiler) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Yukarıda sözü edilen alanyazında ise, genel olarak sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları arasında olumlu yönde bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir.

Alanyazında sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi açısından dikkati çeken bir çalışma, Farmer ve Kashdan'ın 2012 yılında gerçekleştirdikleri çalışma olmuştur. Bu çalışmada sosyal kaygısı yüksek bireylerin duygu düzenlemede güçlükler yaşadığı, sosyal kaygısı düşük olan bireylerin ise işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanabildikleri görülmektedir. Bir diğer çalışmada da sosyal kaygısı olan ve olmayan bireyler karşılaştırılmış ve sosyal kaygısı olan bireylerin duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinden düşük puanlar aldıkları gözlenmiştir (Helbig-Lang, Rusch ve Lincoln, 2014). Bu ilişkiye ters açıdan bakan McLaughlin ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılan bir çalışmada, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ergenlerin kaygısını, öfkesini ve yeme problemlerini arttırdığı bulunmuştur.

Öte yandan aşağıda belirtildiği ve araştırma sonucunda ulaşıldığı gibi spor veya sanatla uğraşmayan örneklem açısından duygu düzenleme ile öfke arasındaki ilişkilerde, duygu düzenlemede güçlükler arttıkça sürekli öfke düzeyinin arttığı görülmektedir. Ancak yukarıda söz edilen alanyazında özellikle sporcuların öfkelerini performans arttırma amacıyla kullandıkları bulunmuştur. Aynı zamanda takım koçları ve üyeleri ile yürütülen görüşmelere dayanarak elde edilen çıkarımlarda, koçların takım üyelerini motive etme amaçlı, kişilerin saldırganlıklarını beslediği düşünülebilir.

Öfke duygusu ile duyguları düzenleyebilme becerileri ve bu konuda yaşanan güçlükler açısından incelendiğinde, alanyazında yer alan çalışmalarda öfkenin kontrol edilebilmesi açısından bireylerin duygularının farkında olabilmesi ve onları rahatça tanımlayabilmesinin gerekli olduğundan söz edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlükler açısından, öfke gibi olumsuz duygular söz konusu olduğunda, duygunun ne

olduğunun tam olarak anlaşılabilmesi oldukça önemlidir (Barrett vd., 2001; Asberg, 2013). Mauss ve diğerleri tarafından 2006 yılında yapılan bir çalışmada, öfke gibi güçlü olumsuz duyguların işlevsel bir biçimde kontrolünün uygun duygu düzenleme becerileri aracılığıyla sağlanabileceği görülmüştür.

Öfkenin tüm alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile ilişkisinin bulunduğu görülmektedir. Yani sürekli öfke düzeyi ve öfkenin ifade edilmiş biçimleri duygu düzenleme güçlüğünden etkilenmektedir. Öfke ölçeğinin diğer alt boyutlarına bakıldığında; öfkeyi dışa vurma arttığında ve öfke kontrolü azaldığında duygu düzenleme güçlüğü arttığı görülmektedir. Ancak elde edilen sonuçlara göre, sürekli öfke düzeyi ve öfkeyi içe atma ile duyguların farkındalığı arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Sportif etkinlikler açısından değerlendirildiğinde, sporcuların performansları duyguların düzenlenme biçiminden etkilenebilmektedir (Perkins v.d., 2001). Bununla beraber spor konusunda farklı veriler bulunmaktadır. Çünkü bireylerin öfke gibi olumsuz duyguları kullanarak performanslarını arttırdıkları da görülebilmektedir (Beedie v.d., 2009; Tamir, 2009; Hannin, 2010). Yine sportif etkinlikler ile uğraşmanın sosyal kaygıyı azalttığı (Smith, 2003) görülmektedir. Ancak öfke konusunda alanyazında çelişkili veriler bulunmaktadır. Sporcuların kimi zaman, sahip oldukları öfkeyi yarışmalar içerisinde etkili kullanabildikleri ve bu yolla başarı elde ettiklerini ifade ettikleri bilgisi yer almaktadır (Robazza ve Bortoli, 2007).

Sosyal kaygı ve genel öfke düzeyi arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, araştırmada genel olarak sosyal kaygı arttıkça sürekli öfke düzeyinin arttığı görülmektedir. Bu bulgu Dadds ve arkadaşlarının (1993) bulgularıyla tutarlı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, sosyal kaygı arttıkça, sürekli öfke düzeyi,

öfke içte ve öfke dışta puanlarının arttığına işaret eden bir çalışma Kartal ve arkadaşlarının çalışmasıdır (2015). Ancak bu artış sanat grubunda grubunda (.23), spor grubunda olduğundan daha fazladır (.16). Herhangi bir etkinlik ile uğraşmayanların sosyal kaygı ve genel öfke düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, sosyal kaygılı bireylerde genel öfke düzeyinin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi kendine yöneltmenin yüksek olduğu saptanmıştır (Dadds v.d., 1993). Ancak yine aynı çalışmada öfke dışa vurumu açısından sosyal kaygılı ve normal bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç, araştırma sonucuyla tutarlıdır.

Sanat açısından değerlendirildiğinde ise, sanatın sosyal açıdan olumlu etkilerinin bulunduğu (HDA, 2000), genel kaygı düzeyini azalttığı (Sandmire vd., 2012) ve sanatla uğraşan bireylerin daha az stres yaşadıkları (Walsh vd., 2005) görülmektedir. Bununla beraber sanatın öfke üzerinde de etkisi bulunduğu ilişkin bulgularda görülmektedir. Sanatın etkisini görebilmek adına öfke kontrolü konusunda sorun yaşayan bireylerle yapılan bir çalışmada, sanatsal etkinliklerle uğraşan bireylerin öfkelerini kontrol etme açısından ilerleme kaydettikleri görülmüştür (Rickson ve Watkins, 2003). Alanyazından ulaşılan bu sonuçlar, sanatla uğraşmanın yukarıda belirtilen her iki durumun (sosyal kaygı ve öfke) düzeylerinin azalmasına ve bunun ilişki düzeyine de bir yansımaya neden olabileceğini düşündürmektedir.

Spor grubu açısından, genel sosyal kaygı düzeyi ve öfkeyi dışa vurma ile öfkeyi kontrol etme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Yine alanyazın araştırıldığında, sosyal kaygılı bireylerin çeşitli durumlarda

öfkelenmeye eğilimli oldukları, herhangi bir tetikleyici bulunmadan kolayca öfkelenebildikleri ve eleştirildikleri durum karşısında öfkelerini normal bireylere oranla daha hızlı ifade edebildikleri görülmüştür (Fitzgibbons, Franklin, Watlington ve Foa; Meier, Hope, Weilage, Elting ve Laguna' dan aktaran Erwin, v.d., 2003). 2004 yılında yapılan bir çalışmada, öfke ve sosyal kaygı ilişkisine bakılmış, sosyal kaygılı bireylerin etraflarındaki daha olumsuz şeylere odaklandıkları, bu yüzden de olayları olduğundan daha olumsuz algıladıkları ve beraberinde öfke duydukları sonucuna ulaşılmıştır (Weber, Wiedig, Freyer ve Grahler, 2004). Alanyazına göre sosyal kaygılı bireylerin sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifadelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yürütülen güncel çalışmada, sporla uğraşan grupta alanyazının aksine sosyal kaygı ile öfkeyi dışavurma ve öfkeyi kontrol etme arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bunun sebebi sporla uğraşan bireylerin öfkelerini kontrol etmek yerine onu araçsal olarak kullanmak istemesi, bu sebeple öfkeyi olumsuz bir durum olarak algılamaması olabilir.

Bu noktada sanat veya spor ile uğraşmayanlar grubunda sosyal kaygı ile sürekli öfke düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgu ile alanyazın bulgularında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Ancak ulaşılan çalışmalarda (Weber v.d., 2004) yetişkin ve üniversite öğrencisi (Kartal Yağız v.d., 2015) gruplarıyla çalışıldığı görülmüştür. Yürütülen çalışmada ise 14-17 yaş grubu ergenler ile çalışıldığından arada böyle bir farklılık çıkmış olabilir. Aynı zamanda alanyazından ulaşılan çalışmalarda (Weber, v.d., 2004; Kartal Yağız v.d., 2015) araştırmanın yürütüldüğü örneklemin herhangi bir etkinlik ile uğraşıp uğraşmadığı belirsizdir. Bu yüzden sosyal kaygı ve öfke arasındaki ilişkilerde etkinlik ile uğraşıp uğraşmamanın rolü olup olmadığı bu çalışmalara dayanarak söylenememektedir.

Elde edilen sonuçlara göre genel bir değerlendirilme yapıldığında, sanat ve spor grubu açısından duygu düzenlemede güçlükler arttıkça, genel sosyal kaygı düzeyi, genel öfke düzeyi, öfkeyi içe atma ve dışavurma davranışları artmakta, öfke kontrolü azalmaktadır. Alanyazında duygu düzenleme becerileri arttıkça sosyal kaygı (Werner v.d., 2011) ve öfke düzeylerinin (Szasz, v.d., 2011) azaldığı yer almakta, elde edilen sonuçlar ile alanyazın bilgileri örtüşmektedir.

Spor veya Sanat ile uğraşmayan öğrencilerin bulunduğu grupta, genel sosyal kaygı düzeyi ile genel öfke düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda sanatla veya sporla uğraşmanın öğrenciler üzerinde farklı yönde etkisi bulunduğu düşünülmektedir. Sanatla veya sporla uğraşmak istemli veya istemsiz bir biçimde, bireyler üzerinde iyi olma ya da kendini kontrol etme yönünde bir etki yaratıyor olabilir. Ancak başarılı olma kaygısı arttıkça özellikle de başarı açısından bir engel olduğunda bu durum öfkeye dönüşebilir. Bu da sanat ve sporla uğraşmaya karşın sürekli öfke düzeyinin artması ile sonuçlanabilir.

Yukarıda sözü edilmiş alanyazında yer alan çalışmalarda, sanatsal ve sportif etkinliklerin duyguları düzenleme, öfkeyi kontrol etme veya sosyal kaygıyı azaltma amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışma spor ya da sanat etkinlikleri ile uğraşan bireylerle yürütüldüğü ve doğrudan sporla ya da sanatla uğraşan bireylerle yapılan çalışmalara ulaşamadığı için sadece benzer çalışmalar tartışma içerisinde yer almıştır. Bu sebeple, yapılan çalışmanın birebir desteklenmesi veya yanlışlanması zor olmaktadır.

Bir sonraki bölümde spor veya sanatla uğraşan veya uğraşmayan ergenlerin yer aldığı gruplardaki değişkenlerin aracı rolleri tartışılacaktır.

4.3. Sporla veya Sanatla Uğraşan veya Uğraşmayan Ergen Gruplarındaki Değişkenlerin Aracı Rolü

Yapılan korelasyon analizlerine dayanarak, değişkenler arası aracılık etkilerine bakılmış ve her üç koşul için de değişkenler arası ilişkiler değerlendirilmiştir. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik iyilik haline etki eden pek çok değişkene aracılık ettiği (Gökçe, 2013; Bilim, 2012) bu sebeple yürütülen çalışmada da aracılık etkisi oluşturulabileceği düşünülmüştür. Çalışmanın bu bölümünde bulgulardan ve alanyazından elde edilen veriler bir araya getirilerek her bir koşul için (sanat, spor ve hiç biri) birlikte aracılık etkisi incelenmiştir.

4.3.1. Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Sürekli Öfke Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Sanat ve spor grubu açısından, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygı ve sürekli öfke değişkenleri arasındaki aracı rolü Preacher ve Hayes'in bootstrap yöntemi kullanılarak araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sanat grubu için, duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin korelasyon değerleri üzerinden Farkındalık (Lack of Awareness) hariç 5 alt boyutu - Açıklık (Lack of Clarity), Dürtü (Impulse), Kabul(Non Acceptence), Amaçlar (Lack of Goals), Stratejiler(Lack of Strategies) - aynı anda analize dahil edildiğinde anlamlı bir tam aracılık etkisine sahiptir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin bu beş alt boyutu ayrı ayrı analize dahil edildiğinde ise, "Dürtü" alt boyutunun tam aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir. Spor grubu

için, duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin korelasyon değerleri doğrultusunda Farkındalık (Lack of Awareness) hariç 5 alt boyutu - Açıklık (Lack of Clarity), Dürtü (Impulse), Kabul(Non Acceptence), Amaçlar (Lack of Goals), Stratejiler(Lack of Strategies) - aynı anda analize dahil edildiğinde modelin aracılık etkisinin bulunmadığı, beş alt boyut ayrı ayrı değerlendirildiğinde yalnızca “Dürtü” alt boyutunun tam aracılık etkisi olduğu gözlenmiştir. Sanat veya sporla uğraşmayan grupta ise herhangi bir aracılık etkisi gözlenmemiştir.

Alanyazında bu çalışma özelinde benzer çalışmalara rastlanamamıştır. Ancak duygu düzenleme güçlüğünün aracılık ilişkisi açısından benzer şekilde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, Besharat ve Masoudi tarafından yürütülen bir çalışmada (2014), sosyal kaygı belirtileri ile öfke davranışları (öfkenin ortaya çıkışı, düşmanca görünüm ve öfkeyi dışavurma) arasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün sosyal kaygı ve öfke arasında aracılık rolü olduğu görülmektedir. Travma yaşayan bireyler ile yapılan bir diğer çalışmada ise, suiistimal edici travmanın, tecavüz bulgularını, kaçınmayı, kaygı ve depresyonu yordarken duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Goldsmith, Chesney, Heath ve Barlow, 2013). Slee, Spinhoven, Garnefski ve Arensman (2008) ile yapılan başka bir çalışmada ise kendine zarar verme davranışı olan bireylerin davranışlarının çeşitliliğinde, özellikle dürtü kontrolü ve amaçlı davranışların aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Yukarıda verilen örnek araştırmalar da göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme güçlüklerinin iki olumsuz psikolojik duruma aracılık ettiği görülmektedir.

Sanat grubu açısından sosyal kaygı ve öfke arasında duygu düzenleme güçlüklerinin etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu durumun Besharat ve Masoudi'nin

(2014) çalışmasıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Alt boyutlar açısından aracılık etkisi değerlendirildiğinde ise, sonuç, dürtü kontrolü konusunda sorun yaşayan ergenlerde, sosyal kaygı arttıkça öfke düzeyinin de arttığı şeklinde saptanmıştır. Hem sanat hem de spor grubu için tam aracılık etkisi “Dürtü” değişkeni ile gözlenmiştir. Bu değişkenden yüksek puan almak dürtü kontrolünde sorunlar olduğunu ifade etmektedir. Yani, sanatla ve sporla uğraşan ve dürtü kontrol sorunu çeken ergenlerde sosyal kaygı arttıkça sürekli öfke de artmaktadır.

Sanat grubu açısından alanyazın incelendiğinde, sanatın ve özellikle sanat terapisinin dürtü kontrolünü arttıran bir yönü olduğu görülmektedir. Henley tarafından 1998 yılında dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarla yapılan bir çalışmada sanatın dürtü kontrolü açısından etkili olduğu bulunmuştur. Yine Safran (2003) tarafından da sanat terapisinin özellikle hiperaktif ve dürtüsel özellikleri bulunan çocuklarda etkili olduğu öne sürülmektedir. Bu sebeple sanatla uğraşan bireylerin dürtüselliklerinin yüksek olduğu yönünde bir yorum yapmak mümkün olmamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, Svebak ve Kerr tarafından 1989 yılında yapılan bir çalışmada, sporcuların dürtüsellik düzeyleri ile tercih ettikleri sporlar arasındaki ilişkiye bakılmış ve dürtüsellik yüksek olan bireylerin daha saldırgan sporlara yöneldiği bulunmuştur. Yapılan çalışmada da veriler genelde basketbol, futbol takımları gibi yerlerden toplandığından elde edilen sonucun alanyazınla paralel olduğu söylenebilmektedir. Agdashi, Soltani ve Shayyannasab tarafından yapılan bir çalışmada da dürtüsellik ve bilişsel işlevler ile karate ilişkisine bakılmış, karateye yönelen bireylerin dürtüsellik puanının yüksek olduğu görülmüştür (2013). Yine, Lage ve akadaşları tarafından kadın hentbolcular ile 2011 yılında yapılan bir

çalışmada da sporcuların daha dürtüsel oldukları görülmüştür. Yapılan bir diğer araştırmada ise, sporcu olan ve olmayan bireylerin dürtüsellik, risk alma gibi kişilik özellikleri alkol alma davranışları ile ölçülmüş, sporcuların daha çok alkol aldıkları bulunmuştur (Mastroleo, Scaglione, Mallett ve Turrise, 2013). Bu noktalardan hareketle, dürtüsellığı yüksek olan bireylerin spora yöneldiği düşünülmüştür.

Spor veya sanat ile uğraşmayan bireylerde tam ya da kısmi aracılık ilişkisi bulunamamıştır. Bu sonucun sebebinin ise, boş zamanlarını sanat veya spor gibi etkinliklerle değerlendiren bireylerin genel olarak hayata ve çevreye karşı duyarlılıklarının, farkındalıklarının yüksek olması olabilir. Bu sebeple herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan bireylere kıyasla, etkinlik ile uğraşan ve duygu düzenleme becerilerinde güçlük yaşayan bireylerin hem sosyal kaygı yaşadıklarını hem de sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğunu fark etmiş olması olası bir durum olarak düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde, sanatla uğraşanların üstbilişlerinin yüksek olduğuna yönelik araştırmalara (Sapancı, 2010) ve görüşlere (Akyolcu, 2016) rastlanmıştır. Buna göre, sanatla uğraşan bireylerin çevrelerinde olan bitenlere karşı farkındalıklarının yüksek olduğu ve oluşabilecek olası sorunlara karşı çeşitli stratejilerinin olduğu öne sürülmektedir (Akyolcu, 2016). Tuzcuoğlu ve Özcan tarafından (2014) yapılan bir çalışmada da, spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin üstbilişleri karşılaştırılmış ve spor yapan bireylerin daha yüksek bir üstbilişe sahip oldukları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, etkinlik ile uğraşan bireylerin üstbilişlerinin yüksek olmasının bu sonuca yol açtığı düşünülebilir. Ancak bu konuda da daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre, duygu düzenleme güçlüğüne çeşitli değişkenler üzerinde aracılık etkisi olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri yaşanan

pek çok psikolojik problem ile ilişkilidir. Bu yüzden yapılan araştırmaların çoğunda aracılık etkisinin çıkması olası bir sonuçtur. Yapılan araştırmada, duyu düzenleme güçlüğünün alt boyutları ile aracılık etkisi araştırılmıştır. Bu sebeple benzer çalışmalar tartışma içinde yer almıştır. Yürütölen araştırmada, duyu düzenleme güçlüklerinin pek çok patolojiye aracılık ettiğı varsayımından yola çıkılarak, sosyal kaygı ve öfke değışkenlerine de aracılık edebileceğı düşünölmüş ve analizler gerçekleştirilmiştir. Çıkan sonuçlar kimi yerde alanyazını desteklemiş kimi yerde alanyazınla ters düşmüştür. Bunun sebebinin de yine önceki tartışma bölümlerinde belirtildiğı gibi zaten sanat ve sporla uğraşan bireylerin araştırmaya dahil edilmesinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

4.4. Araştırma Sonuçları

Araştırma içerisinde yanıtlanması istenen sorulara yönelik bulgular şu şekilde elde edilmiştir:

1. Sanatla veya sporla uğraşan ve uğraşmayan bireylerde duygu düzenlemede güçlükler arttıkça, sürekli öfke ve sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Aynı zamanda sanatla veya sporla uğraşan bireylerde sosyal kaygı düzeyi arttıkça sürekli öfke de artmaktadır. Ancak herhangi bir şeyle uğraşmayan bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve sürekli öfke arasında bir ilişki bulunmamıştır.
2. Sanatla veya sporla uğraşıp uğraşmamanın araştırma değişkenleri açısından karşılaştırılması sonucunda, sanatla uğraşan bireylerin sürekli öfke, öfke dışta ve dürtü (impulse) puanları herhangi bir etkinlik ile uğraşmayanların puanlarına oranla daha düşük saptanmış, dürtü (impulse) ve kabul (non acceptance) puanları ise sporla uğraşan bireylerin puanlarına oranla daha düşük bulunmuştur. Öfke kontrol puanları ise sanat grubunda herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan bireylerin puanlarına oranla daha yüksektir. Sosyal kaygı açısından herhangi bir etkinlik ile uğraşıp uğraşmama farklılık göstermemiştir.
3. Sosyal kaygı ile sürekli öfke arasındaki ilişkide, sanat grubu açısından, duygu düzenleme güçlüğünün farkındalık (lack of awareness) alt boyutu hariç, diğer tüm boyutları aynı anda analize dâhil edildiğinde ilişki anlamlıdır. Aynı ayrı incelendiğinde ise dürtü alt boyutunun tam aracılık ettiği görülmektedir. Spor grubu için ise, yalnızca dürtü alt boyutunun tam

aracılık etkisinin bulunduğu, diğer değişkenler aynı anda dâhil edildiğinde anlamlı bir ilişki yaratmadığı görülmektedir. Herhangi bir şey ile uğraşmayan bireylerde herhangi bir aracılık etkisi saptanmamıştır.

4.5.Çalışmanın Klinik Doğurguları

Yapılan araştırmada özellikle hem sanatla hem sporla uğraşan ve herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan bireyler aynı anda ele alınmış ve çeşitli değişkenler ile aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu sonuçlara göre, her üç grup için de duygu düzenlemede güçlükler arttıkça sürekli öfkenin ve sosyal kaygının arttığı görülmektedir. Yapılan etkinlikler açısından incelendiğinde, özellikle sanat grubunda daha belirgin etkilerin bulunduğu görülmüştür. Spor grubunda ise sürecin daha farklı işlediği düşünülmüştür. Özellikle öfke konusunda sporla uğraşmanın beklenin aksine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Sosyal kaygı açısından da herhangi bir etkinlik ile uğraşmanın anlamlı bir etkisinden söz edilememektedir.

Bu verilerin ışığında, çeşitli patolojilerin birbirleriyle olan ilişkilerinin anlaşılması ve çözümlenmesi için farklı programlar oluşturulabilir. Her üç değişkenin birbirleriyle ilişkilerinin etkisi, patolojilerin değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulabilir. Etkinlikler açısından ise bireylerin sanata veya spora yöneltmesi genel psikolojik sağlığı iyileştirebilir. Alanyazında da sanatın hastanede yatan bireylerin kendilerini ifade ve iletişim kurma amaçlı kullanıldığı görülmektedir (Buckland'dan aktaran Thwaite, Bennett, Pynor ve Zigmond, 2003). Aynı zamanda sanat ve sporun ergen dönemi bireylerin öznel iyi oluşunu ve yaşam doyumunu arttırdığı da öne sürülmektedir (Orkibi, Ronen ve Assoulin, 2014).

Yürütülen çalışmada özellikle sanatın spora oranla daha çok etkisinin olduğu görülmüştür. Alanda çalışan bireylerin ergen gruplarıyla çalışırken onları çeşitli etkinliklere yöneltmesi, var olan terapötik süreci hızlandırabilir. Genel iyi oluşu arttırabilir.

4.6.Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmada ele alınan bireyler genelde özel okullara ve özel merkezlere devam etmektedir. Veriler iki ilden toplansa da (İzmir ve Ankara), İzmirden toplanan verilerin daha çok olduğu göze çarpmaktadır. Verilerin hem özel kurumlardan toplanması, hem de baskın olarak İzmirden elde edilmiş olması, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bununla beraber ergenlerin ne kadar zamandır devam ettiği ve hangi tarz etkinlikler ile uğraştıkları bilgisi de sorulmuş ancak analize dahil edilmemiştir. Yapılan çalışmada cinsiyetin ve yaş gruplarının da etkisi ayrı ayrı göz önünde bulundurulmamıştır. Bu bilgilerin de farklılık yaratabileceği düşünülmektedir. Örneğin Özekes tarafından 2011 yılında yapılan bir çalışmada ise geç ergenlikteki bireylerin erken ergenliktekilere göre daha fazla sosyallik içeren etkinliklere yöneldikleri bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ergenlere boş zamanlarında neler yaptıklarına ilişkin herhangi bir soru yöneltilmemiştir. Gelecek çalışmalarda boş vakitlerinizde sanatsal veya sportif etkinlikler dışında ne yapıyorsunuz, boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz sorularının yöneltilmesinin olası karıştırıcı değişken etkilerini engelleyeceği düşünülmektedir. Örneğin boş zamanların çiçek dikimi vb. etkinlikler ile değerlendirilmesi, kişilerin duygu boşaltımı yaşamasını sağlayabilir. Bu sebeple

böyle bir sorunun yöneltmesi sonuçların daha net görülmesine yol açabilir.

Aynı zamanda günümüzde ergenlerin boş zamanlarında sıklıkla bilgisayar oyunları oynadığı görülmektedir. Bilgisayar oyunlarının bu kadar yaygın olması boş zamanların sportif veya sanatsal etkinlikler ile değerlendirilmesini engelliyor olabilir. İleride yapılacak çalışmalarda, ergenlerin bilgisayar oyunları ile oynayıp oynamadıkları ve ne kadar süre ile oynadıkları sorusunun yöneltmesi, olası karıştırıcı değişkenleri etkileyebilir.

Gelecek çalışmalarda öfkeyi ve öfke ifadesini görebilmek açısından daha farklı ölçekler kullanılabilir. Sporun etkisinin daha net görülebilmesi adına, fizyolojik ölçümler alınabilir. Sporun beden kimyası üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Spor grubunda, sanat grubuna oranla daha az farklılaşma çıkmasının sebebi fizyolojik farklılıklar olabilir. Bu sebeple fizyolojik ölçümlerin alınması daha net sonuçlar ortaya koyabilir. Yine aynı çalışma daha büyük yaş grubuyla yürütülürse daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

Alanyazında halihazırda sanatla veya sporla uğraşan bireylerle yapılmış çalışmalara ulaşamadığından, araştırmanın tartışılması oldukça zor olmuştur. Bu sebeple benzer çalışmaların artırılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aarnio, M., Winter, T., Peltonen, J., Kujala, U. M., ve Kaprio, J. (2002). Stability of leisure time physical activity during adolescence—a longitudinal study among 16, 17 and 18 year old finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(3), 179-185.
- Agdashi, M. T., Soltani, R. ve Shayyannasab, R. (2013). Relationship between impulsivity and success levels of karate players of Tabriz city, Ibb *International Academic Sciences Journal*, 12(4), 100-109
- Akyolcu, R. (2016). Sanat, sanatçı ve üstbiliş ilişkisi, *Journal of Research in Education and Society*, 3(1), 145-163
- Alavinejad, R., Mousavi, M. ve Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 113, 111-117.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Allen, M.S., Greenless, I. ve Jones, M.V. (2014). Personality, counterfactual thinking and negative emotional reactivity. *Psychology of Sport and Excercise*, 15(2), 147-154
- Allison, K. R., Adlaf, E. M., Irving, H. M., Hatch, J. L., Smith, T. F., Dwyer, J. J., ve diğer., (2005). Relationship of vigorous physical activity to psychologic distress among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), 164-166.

- Andersen, M.B. (2006). It's all about sport performance . . . and something else. In J. Dosisil (Eds.), *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* Chichester, UK: John Wiley & Sons. (687–698).
- Anderson, A., Kennedy, H., DeWitt, P., Anderson, E. ve Wamboldt, M. (2014). Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 257-262.
- Arnon, S., Shamai S., ve Ilatov, Z. (2008). Socialization agents and activities of young adolescents. *Adolescence*, 43(170), 373-397
- Asberg, K. (2013). Hostility/Anger as a Mediator Between College Students' Emotion Regulation Abilities and Symptoms of Depression, Social Anxiety, and Generalized Anxiety. *The Journal of Psychology*, 147(5), 469-490.
- Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2007). Okuldaki sosyal etkinliklere katılımda ebeveyn-çocuk etkileşimi (Kültürlerarası bir karşılaştırma). *Ege Eğitim Dergisi*, 8,(1),113-130.
- Aslan, N., ve Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 113-130
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Sütçü Tekinsav, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 79-89.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90.
- Baim, C., Brookes, S., ve Mountford, A. (2002). *The Geese Theatre Handbook*. Winchester: Waterside Press.

- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A. ve Ersöz, V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Baltacı, G., ve Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. *Ankara: Klasmat*.
http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/fiziksel_aktivite_bilgi_serisi/E4.pdf
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., ve Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-1027.
- Bariola, E., Gullone, E., ve Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical child and family psychology review*, 14(2), 198-212.
- Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6): 713-724.
- Baron, K.G., Smith, T.W., Butner, J., Nealey-Moore, J., Hawkins, M.W., ve Uchino, B.N. (2007). Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 1–10.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 165-173.
- Beedie, C.J., Terry, P.C. ve Lane, A.M. (2000). The profile mood states and and athletic

- performance: two meta analyses. *Journal Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.
- Beedie, C. J., ve Lane, A. M. (2012). The role of glucose in self-control another look at the evidence and an alternative conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 143-153.
- Beidel, D.C. ve Turner, S.M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults: The Nature and Treatment of Social Phobia*. Washington DC: American Psychology Association.
- Besharat, M.A. ve Masoudi, M. (2014). *Social anxiety symptoms and anger: the mediating role of emotion regulation difficulties* (Poster bildiri). The Second International Anxiety Congress.
- Besharat, M. A., Nia, M. E. ve Farahani, H. (2012). Anger and major depressive disorder: the mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(1), 35-41.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Blacker, J., Watson, A., ve Beech, A. R. (2008). A combined drama-based and CBT approach to working with self-reported anger aggression. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 18(2), 129-137.
- Blair, K. S. ve Blair, R. J. R. (2012). A cognitive neuroscience approach to generalized anxiety disorder and social phobia. *Emotion Review*, 4(2), 133-138.
- Booth-Kewley, S. ve Freidman, H. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101 (3), 343-362.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A.F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44 (3), 173-177.

- Cairns, R.B., Cairns, B.D. ve Neckerman, H.J. (1989). Early school dropout: Configurations and determinants. *Child Development*, 60, 1437-145.
- Caldwell, L.L., Baldwin, C.K., Walls, T. ve Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*. 36 (3), 310-335.
- Campos, J. J., Campos, R. G., ve Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Cheng, H. L., Mallinckrodt, B., ve Wu, L. C. (2005). Anger expression toward parents and depressive symptoms among undergraduates in Taiwan. *The Counseling Psychologist*, 33(1), 72-97.
- Clark D.M. ve Wells A. A (1995). Cognitive model of social phobia. In: Heimberg R.G., Liebowitz M.R., Hope D.A., Schneier F.R., editors. *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press; 69–93.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240), 73- 100.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2) 317-333.
- Collingwood, R. G. (1958). *The principles of art* (Vol. 11). Oxford University Press, USA.
- Cornell, D.G., Peterson, C.S. ve Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67,108-111.

- Crespo, V. R. (2003). Art therapy as an approach for working with schizophrenic patients. *International Journal of Psychotherapy*, 8(3), 183-193.
- Cummings, E. M. (1987). Coping with background anger in early childhood. *Child development*, 58(4), 976-984.
- Curry, N. A., ve Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety?. *Art Therapy*, 22(2), 81-85.
- Çakın Memik, N., Şişmanlar, Ş. Yıldız, Ö., Karakaya, I., Işık, C. ve Ağaoğlu, B. (2010). Social anxiety level in turkish adolescents. *Europe Child Adolescent Psychiatry*, 19, 765-772.
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 247-258
- Dadds, M. R., Gaffney, L. R., Kenardy, J., Oei, T. P., ve Evans, L. (1993). An exploration of the relationship between expression of hostility and the anxiety disorders. *Journal of psychiatric research*, 27(1), 17-26.
- Dalebroux, A., Goldstein, E. ve Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motiv Emotion*, DOI 10.1007/s11031-008-9105-1
- Dalrymple, K. L., ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior modification*, 31(5), 543-568.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., ve Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence?. *Child development*, 74(1), 238-256.

- De Petrillo, L., ve Winner, E. (2005). Does art improve mood? A test of a key assumption underlying art therapy. *Art Therapy, 22*(4), 205-212.
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 958-966.
- DeWall, C. N., Buckner, J. D., Lambert, N. M., Cohen, A. S., ve Fincham, F. D. (2010). Bracing for the worst, but behaving the best: Social anxiety, hostility, and behavioral aggression. *Journal of anxiety disorders, 24*(2), 260-268.
- Dimech, A. S., ve Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 347-354.
- Dodge, K., ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber ve K. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (syf. 3-11). New York: Cambridge University Press.
- Drake, J. (Bt.). Bolstering emotional regulation through art. Learn now
- Drake, J. E., Coleman, K., ve Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy, 28*(1), 26-30.
- Drake, J. ve Winner, E. (2013). How children use drawing to regulate their emotion. *Cognition and Emotion, 27* (3): 512-520
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., ve Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 23*(3), 487-496.
- Edginton, C.R. (2007). The world leisure organization: Promoting social, cultural and economic transformation. *Licere, Belo Horizonte, 10* (2)
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., ve Hanish, L. (1993).

- The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child development*, 64(5), 1418-1438.
- Eisenberg, N., ve Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. In H. Reese ve R. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 30, syf. 189–229). San Diego, CA: Academic Press.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Elkind, D. (1976). *Child development and education*. New York: Oxford Press
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. Paladin Grafton Books.
- Erikson, E. (1968). *Identity and Youth*, W.W. Norton Company , New York.
- Erwin, B.A., Heimberg, R.G., Schneier, F.R. ve Liebowitz, M.R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34(3), 331-350.
- Ezici, K.A. (2005). Sanatçının kişiliği ve yaratma psikolojisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 122-127.
- Farmer, A. S. ve Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive behaviour therapy*, 41(2), 152-162.
- Feindler, E.L. ve Engel, E.C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology In The Schools*, 48 (3): 243-253. DOI: 10.1002/pits.20550
- Fidell, L.S. ve Tabachnick, B.G. (2003). Preparatory data analysis. *Handbook of psychology*,

(2) <http://people.cehd.tamu.edu/~okwok/epsy651R/Articles/Fidell.pdf>

Freedman, L. (bt.). <http://www.mensfitness.com/training/pro-tips/tips-controlling-your-anger>

26.04.2017

Fullagar, S. (2008). Leisure practices as counter-depressants: Emotion-work and emotion-play within womens' recovery from depression. *Leisure Sciences*, 30,35-52.doi: 10.1080/01490400701756345

Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., ve Van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five spesific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669

Gilbert, D. T., Piel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 617.

Gebeş, H. (2011). *Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Golden, B. (2003). *Healthy Anger: How to Help Children and Teens Manage Their Anger*
New York: Oxford University Press

Goldin, P., Ramel, W., ve Gross, J. J. (2009). Mindfulness meditation training and self

- referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 242–257.
- Goldsmith, R. E., Chesney, S. A., Heath, N. M. ve Barlow, M. R. (2013). Emotion regulation difficulties mediate associations between betrayal trauma and symptoms of posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Journal of traumatic stress*, 26(3), 376-384.
- Gooding, A., ve Gardner, F. L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 303.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenlere ilişkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi .
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Göktürk, G.Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz-güven ve bazı demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). 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*, 26 (1): 41-54
- Gross, J.J. Ve Munoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2 (2), 151-164.
- Gross, J.J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting

- negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J.J. ve Thompson. R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundation. In *Handbook of emotion regulation* (1st edition) (pp. 1-49). New York: The Guilford Press
- Gross, J. J. (Ed.) (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., ve Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J.J. (2014) Emotion regulation: Empirical and conceptual foundations. In *Handbook of emotion regulation* (2nd edition) (pp. 3-20). New York: Guilford Press
- Grossman, F. G. (1981). Creativity as a means of coping with anxiety. *Arts in Psychotherapy*, 8(3/4), 185-192.
- Gül, S.K. ve Güneş, İ.D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (11): 1

- Gürsu, O. (2015). Sanat ve psikoloji etkileşimi: Geleneksel Türk-İslam sanatları merkezli okuma denemesi, *The Journal of International Social Research*, 8(38): 1028-1039
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740
- Hanin, Y.L. (2010). Coping with anxiety in sport. (In Nicholls A.R. (Eds) *Coping in sport: Theory, methods and related constructs*. (ss 159-175) Hauppauge, New York, USA; Nova Science Publishers.
- Hassmen, P., Koivula, N., ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*,30(1), 17-25.
- Hawkins, K. A., ve Coughle, J. R. (2011). Anger problems across the anxiety disorders: findings from a population-based study. *Depression and anxiety*,28(2), 145-152.
- Health Development Agency, *Art for Health: A review of good practice in communitybased arts projects and initiatives which impact on health and well-being*. London: HAD, 2000
- Helbig-Lang, S., Rusch, S. ve Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of clinical psychology*, 71(3), 241-249.
- Henderson, P., Rosen, D., ve Mascaro, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*,1(3), 148.
- Henley, D. (1998). Art therapy in socialization program for children with attention deficit hyperactivity disorder, *American Journal of Art Therapy*, 37(1)
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-95.
- Hirsch, C., Meynen, T., ve Clark, D. (2004). Negative self-imagery in social anxiety

- contaminates social interactions. *Memory*, 12(4), 496-506.
- Holmqvist, G., & Persson, C. L. (2012). Is there evidence for the use of art therapy in treatment of psychosomatic disorders, eating disorders and crisis? A comparative study of two different systems for evaluation. *Scandinavian journal of psychology*, 53(1), 47-53.
- Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A., ve Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 30(5), 691-706.
- Irby, M. ve Tolman, J. (2002). *Rethinking leisure time: Expanding opportunities for young people and communities*. Washington D.C : The Forum for Youth Investment
- Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, D. F. ve Grove, J. R. (2010). Relationship commitment in athletic dyads: Actor and partner effects for Big Five self-and other-ratings. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 641-648.
- Jazaieri, H., Morrison, A., Goldin, P. ve Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Curr Psychiatry Rep*, (17): 531, doi 10.1007/s11920-014-0531-3
- Jermyn, H. (2001). *The Arts and Social Exclusion: a review prepared for the Arts Council of England*. London: Arts Council of England.
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jose, K. A., Blizzard, L., Dwyer, T., McKercher, C., ve Venn, A. J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from

- adolescence to adulthood: a population based cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8(1), 54.
- Kachin, K. E., Newman, M. G. ve Pincus, A. L. (2001). An interpersonal problem approach to the division of social phobia subtypes. *Behavior Therapy*, 32(3), 479-501.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z., ve Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 139-144.
- Karataş, A.S. (2006). *Sanatsal faaliyetin bireye kazandırdıkları ve bu bilincin ilköğretimde eğitim sistemi ile desteklenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Kartal Yağız, A., Kuğu, N., Semiz, M. ve Kavakçı, Ö. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda öfke ifadesinin beden imgesi ve yeme tutumu ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 260
- Kashdan, T. B., ve Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17, 120 – 128, doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01674.x.
- Kashdan, T. B., ve Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12.
- Kashdan, T. B., Farmer, A. S., Adams, L. M., Ferrisizidis, P., McKnight, P. E., ve Nezlek, J.

- B. (2013). Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: Evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions. *Journal of abnormal psychology, 122*(3), 645.
- Kavcıoğlu, F. C., & Gençöz, T. (2011). Psychometric characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in a Turkish sample: New suggestions. Unpublished raw data.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science, 51*.
- Keltner, D., Moffitt, T. E., ve Stouthamer-Loeber, M. (1995). Facial expressions of emotion and psychopathology in adolescent boys. *Journal of Abnormal Psychology, 104*(4), 644.
- Kesen, N. F., & Deniz, M. Engin ve Durmuşoğlu, Neslihan (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17*, 353-364.
- Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon–Boş Zamanı Değerlendirme. *Adana: Anaca Yayınları*.
- Klimes - Dougan, B., Brand, A. E., Zahn-Waxler, C., Usher, B., Hastings, P. D., Kendziora, K., ve Garside, R. B. (2007). Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age and problem status. *Social Development, 16* (2), 326-342.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(1).
- Küçük, V., ve Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10*(10).
- Ladouceur, C. D., Dahl, R. E., Williamson, D. E., Birmaher, B., Ryan, N. D., ve Casey, B. J. (2005). Altered emotional processing in pediatric anxiety, depression, and comorbid

- anxiety - depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(2), 165-177.
- Lage, G. M., Gallo, L. G., Cassiano, G. J., Lobo, I. L., Vieira, M. V., Fuentes, D., ve Malloy-Diniz, L. F. (2011). Correlations between impulsivity and technical performance in handball female athletes. *Psychology*, 2(07), 721.
- La Greca, A. ve Harrison H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34 (1): 49-61
- La Greca, A. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 2: 83 -94
- Lane, A.M., Beedie, C.J., Devonport, T.J, ve Stanley, D.M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, 21: e445-e451
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In. R. F. Baumeister & K. D. Vohs. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Chapter: 3, New York: The Guilford Press. 40-61
- Larson, R., ve Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250-1260.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review Psychology*, 44: 1-21
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*.
- Lazarus, R.S. (2000b). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. Y.L. Hanin

- (Ed.), *Emotions in sport* içinde (syf. 39–63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Leahy, R. ve Holland, S. (2009). *Depresyon ve kaygı bozukluğu tedavi planları ve girişimleri* (S. Akkoyunlu, Çev.) 135-166.
- Liebmann, M. (2007). Anger management group art therapy for clients in the mental health system. In F. Kaplan (Eds). *Art Therapy and Social Action*. (syf 125-141). Jessica Kingsley Publishers, UK. 07.02.2016, https://books.google.com.tr/books?id=PsE8-ZhC4osC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Lin, C.H, ve Chuang, S.C. (2005). The effect of individual differences on adolescents' impulsive buying behavior. *Adolescence*, 40 (159): 551-558.
- Lissade, Y. (2015). *The Effect of an Arts-Based, Anger-Management Intervention for Girls Displaying Aggressive Behavior Who Are Being Reared Without Their Fathers*, Yayınlanmamış doktora tezi, Nova Southeastern University, USA
- Lotfian, S., Ziaee, V., Amini, H., ve Mansournia, M. A. (2011). An analysis of anger in adolescent girls who practice the martial arts. *International journal of pediatrics*, 1-5
- Mankad, A., Gordon, S., ve Wallman, K. (2009). Psycho-immunological effects of written emotional disclosure during long-term injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 205-217.
- Mao, W. C., Bardwell, W. A., Dimsdale, J. E., & Major, J. M. (2003). Coping strategies, hostility, and depressive symptoms: A path model. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(4), 331-342.
- Martin, R., Watson, D. ve Wan, C.K. (2000). A threr-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior and cognition. *Journal of Personality*, 68, 870-897
- Martin, R. C., ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of

- depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Masters, J.C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber ve K.A. Dodge (Eds). *The development of emotion regulation and dysregulation* . Cambridge UK, Cambridge University Press. 182-207
- Mastroleo, N. R., Scaglione, N., Mallett, K. A. ve Turrisi, R. (2013). Can personality account for differences in drinking between college athletes and non-athletes? Explaining the role of sensation seeking, risk-taking, and impulsivity. *Journal of drug education*, 43(1), 81-95.
- Mathews, B.L., Kerns, K.A. ve Ciesla, J.A. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 1089-1097
- Mauss, I., Cook, C., ve Gross, J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., ve Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232–242. doi:10.1037/1528-3542.1.3.232.
- Mayne, J. T., ve Ambrose, K. T. (1999). Research review on anger in psychotherapy. *Psychotherapy in Practice*, 55(3), 353–363.
- McDowell, D. J., Kim, M., O'neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 345-364.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544-554.

- Mennin, D., Holaway, R., Fresco, D., Moore, M. ve Heimberg, R. (2007). Delinating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871.
- Mineka S, ve Zimbarg R. A. (2006). Contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *American Journal of Psychology*, 61, 10–26.
- Moll, T., Jordet, G., ve Pepping, G. J. (2010). Emotional contagion in soccer penalty shootouts: Celebration of individual success is associated with ultimate team success. *Journal of sports sciences*,28(9), 983-992.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*,25(4), 291.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H.B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1991).
- Moscoso, M. S., ve Spielberger, C. D. (1999). Measuring the experience, expression and control of anger in Latin America: The Spanish multi-cultural State-Trait Anger Expression Inventory. *Revista Interamericana De Psicologia*, 33(2), 29-48.
- Moscovitch, D. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Rocca, L. ve Swinson, R. P. (2008). Anger experience and expression across the anxiety disorders. *Depression and anxiety*, 25(2), 107-113.
- Musher-Eizenman, D. R., Boxer, P., Danner, S., Dubow, E. F., Goldstein, S. E. ve Heretick,

- D. M. (2004). Social-cognitive mediators of the relation of environmental and emotion regulation factors to children's aggression. *Aggressive Behavior, 30(5)*, 389-408.
- Narimani, M. ve Basharpour, S. (2009). Comparison of Attachment Styles and Emotional Intelligence Between Athlete Women (Collective and Individual Sports) and Non-Athlete Women. *Research Journal of Biological Sciences, 4(2)*, 216-221.
- Nelson, S. (bt.). <http://www.additudemag.com/adhd/article/10114.html>
- Nesse, R. M., ve Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist, 64(2)*, 129.
- Neumann, A., van Lier, P.A.C., Gratz, K.L. ve Koot, H.M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation strategies. *Assessment, 17(1)*: 138-149
- North, A., Hargraves, D. ve O'Neill, S. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 70*, 255-272
- Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., ve Bauer, B. K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression and Anxiety, 12(4)*, 193-202.
- Öner, N. (2006). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler: Bir Başvuru Kaynağı*. (2. baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi
- Özekes, M. (2011). Ergenlik döneminde boş zaman aktivitelerinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi, 12(1)*, 1-21.
- Özer, A. (1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 31*, 26-35
- Özer, B., Gelen, İ. ve Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman

- değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (12), 235-257
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 175-185.
- Öztürk Akçalar, S. (2007) *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara
- Öztürk Alban, F. (2011). *Spor yapan çocuğun okul başarısı da yüksek oluyor*. <http://cocukvespor.blogcu.com/spor-yapan-cocugun-okul-basarisida-yuksekoluyor/9230589>
- Pektaş, H. (1987). Yaratıcı kişilik olarak sanatçı, <http://www.hasippektas.com/yar.sntci.html>
- Perkins, D., Wilson, G. V., ve Kerr, J. H. (2001). The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 239-259.
- Pond, S. S. C. (1998). Acceptance and belonging--The promotion of acceptance and belonging within group art therapy: A study of two lonely third grade students. *American Journal of Art Therapy*, 36(3), 81.
- Power, M. J., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder*. (2nd ed.). New York: Psychology Press.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect

- effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rickson, D. J., ve Watkins, W. G. (2003). Music therapy to promote prosocial behaviors in aggressive adolescent boys—a pilot study. *Journal of Music Therapy*, 40(4), 283-301.
- Rivers, S., Brackett, M., Katulak, N. ve Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427 DOI 10.1007/s10902-006-9017-2
- Robazza, C., Bertollo, M. ve Bertoli, L. (2006). Frequency and direction of competitive anger in contact sports. *Journal Sports and Medicine Physical Fitness*, 46(3) , 501-508
- Robazza, C., Bortoli, L., ve Hanin, Y. (2006). Perceived effects of emotion intensity on athletic performance: a contingency-based individualized approach. *Research quarterly for exercise and sport*,77(3), 372-385
- Robazza, C., ve Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*,8(6), 875-896.
- Robins, S. ve Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 35, 335-346
- Rugancı, N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4): 442-455, DOI: 10.1002/jclp.20665

- Ruiz, M. C. (2004). *Anger and optimal performance in karate: An application of the IZOF model*. Unpublished Ph.D. thesis. Jyvaskyla: University of Jyvaskyla
- Ruiz, M., ve Hanin, Y.L. (2004a). Idiosyncratic description of anger states in skilled Spanish karate athletes: an application of the IZOF model. *Revista de psicología del deporte*, 13(1).
- Ruiz, M. C., ve Hanin, Y. L. (2004b). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 258-273.
- Rusch, S., Westermann, S. ve Lincoln, T.M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 85, 268–277
- Rydell, A. M., Berlin, L., ve Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, 3(1), 30.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Safran, D. (2003). An art therapy approach to attention deficit hyperactivity disorder, Cathy A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy* içinde, The Guilford Press: New York 181-193.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., ve Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 17(5), 611-627.
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., ve Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety: A pilot study. *Art Therapy*, 29(2), 68-73.

- Santrock, J.W. (2012). *Yaşam boyu gelişim* (13. Baskı) (G. Yüksel, Çev.). Nobel Yayınları: Ankara (Orijinal çalışma basım tarihi 2011)
- Sapancı, M. (2010). *Güzel sanatlar eğitimi öğrencilerinin bilişüstü farkındalık düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu
- Sarıtaş, D. (2012). *Psychological well-being of adolescents: maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 117-126
- Sarıtaş-Atalar, D., Gençöz, T., ve Özen, A. (2015). Confirmatory factor analyses of the difficulties in emotion regulation scale (DERS) in a Turkish adolescent sample. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Shaw, S.M., Kleiber, D.A. ve Caldwell, L.L. (1995). Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination. *Journal of Leisure Research*, 27 (3): 245-263
- Silk, J.S., Steinberg, L. ve Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74 (6), 1869-1880
- Sitzer, D. L., ve Stockwell, A. B. (2015). The art of wellness: A 14-week art therapy program

- for at-risk youth. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 69-81.
- Slee, N., Spinhoven, P., Garnefski, N. ve Arensman, E. (2008). Emotion regulation as mediator of treatment outcome in therapy for deliberate self-harm. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(4), 205-216.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25-39.
- Southam-Gerow, M. A., ve Kendall, P. C. (2000). A preliminary study of the emotion understanding of youths referred for treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319-327.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 159-187.
- Sport England (SE) (1999) *Best value through sport: the value of sport to local authorities* (London, SE).
- Sports Ease Aggression • Exercise, Sleep, and Pain Relief • Childhood Obesity Manual Released (2011) *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(9), 3-4, DOI: 10.1080/07303084.2011.10598682, 26.04.2017
- Stanley, D.M., Lane, A.M., Beedie, C.J., Freisen, A.P. ve Devonport, T. (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (10)3, 159-171, DOI: 10.1080/1612197X.2012.671910
- Stein, M.B. ve Kean, Y.M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry* 157: 1606–1613.

- Steinberg, L. (2007). *Adolescence* (8th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Stevens, M. J., ve Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes. *Athletic Insight*, 3(3), 1-12.
- Stewart, J. C., Fitzgerald, G. J., & Kamarck, T. W. (2010). Hostility now, depression later? Longitudinal associations among emotional risk factors for coronary artery disease. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(3), 258-266.
- Sunay, H. ve Saracaloğlu, S. (2003). Türk sporcusunun sporda beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48
- Suri, G., Sheppes, G., ve Gross, J.J. (2013). Emotion regulation and cognition. In M.D. Robinson, E.R. Watkins, ve E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*, Wiley&Sons: England. 195-209.
- Suveg, C., ve Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750-759.
- Svebak, S. ve Kerr, J. (1989). The role of impulsivity in preference for sports. *Personality and Individual Differences*, 10 (1), 51- 58.
- Szasz, P., Szentagotai, A. ve Hofmann, S. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 114-119
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101- 105.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASSS)*, 5, 1071-1093.
- Tekinsav Sütçü, S. ve Aydın, A. (2008). İki farklı öfke ölçeğinin çocuk ve ergenler için psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* (9)2: 93-108
- Thayer, R., Newman, R. ve McClain, T. (1994). Self-regulation of mood: strategies for

- changing a bad mood, raising energy, and reducing tension, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5): 910-925
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (23), 25-52
- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thwaite, P., Bennett, D.L., Pynor, H. ve Zigmond, H. (2003). Art and language of well-being in adolescent health care. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 32(1): 71-77
- Torjman, S. (2004). *Culture and recreation: Links to well-being*. Caledon Institute of Social Policy.
- Totterdell, P. ve Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2: 249-265
- Trew, J. L. ve Alden, L. E. (2009). Predicting anger in social anxiety: The mediating role of rumination. *Behaviour research and therapy*, 47(12), 1079-1084.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., ve Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Tuzcuoğlu, S. ve Özcan, G. (2014). Lisanslı olarak spor yapan veya yapmayan ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(16), 158-175
- Tuzlak, B. (2004). *Sanat eğitimi ve çevre (İlköğretim (6.7.8.) sınıf öğrencilerinin sanat*

eğitimi ve sanat eğitiminin çevredeki sanatsal objelere etkisine ilişkin görüşleri).

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Üskül, A.K., Hynie, M. ve Lalonde, R.N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191

zm, H., Orhan, M., Karlı, ., Duş, M.K., Yerlikaya, G. ve Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi, *AİB Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1): 453-469

Valiente, C. ve Eisenberg, N. (2006). Parenting and Children's Adjustment: The Role of Children's Emotion Regulation. Snyder, K., Simpson, J. A. ve Hughes, J. N. (Ed.) *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health. Washington, DC, US: American Psychological Association. 123-142.*

Vandervoort, D. (1995). Depression, anxiety, hostility, and physical health. *Current Psychology*, 14(1), 69-82.

Van Dillen, L. F., ve Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715.

Van Zalk, N., Van Zalk, M.H.W. ve Kerr, M. (2011). Socialization of social anxiety in adolescent crowds. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 1239-1249

Wagstaff, C. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(4), 401-412.

Walsh, S. M., Chang, C. Y., Schmidt, L. A., & Yoepp, J. H. (2005). Lowering stress while teaching research: A creative arts intervention in the classroom. *Journal of Nursing Education*, 44(7), 330–333.

Warren, S.L., Schmitz, S. ve Emde, R.N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-

- reported anxiety at 7 years of age. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38 (11), 1403-1048
- Wearing, B. (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage
- Weber, H., Wiedig, M., Freyer, J., ve Gralher, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Personality*, 18(7), 573-590.
- Werner, K., Goldin, P.R., Ball, T.M., Heimberg, R.G. ve Gross, J.J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal Psychopathology Behavior Assess*, 33, 346-354
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. Ed., A. M. Kring and D. M. Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Westermeyer, R. (2001). Anger Management.
[http://www.mindfulconsultation.com/uploads/ANGER - _Anger_Management.pdf](http://www.mindfulconsultation.com/uploads/ANGER_-_Anger_Management.pdf)
- World Health Organization (2014). Erişim Tarihi: 05.11.2015,
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S. ve McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 183-197.
DOI: 10.1080/10413201003664673
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., Akutsu, S. ve Oshio, A. (2015). Effects of anger regulation and social anxiety on perceived stress. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915601583.
- Zeman, J., Shipman, K., ve Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of Clinical Child and*

Adolescent Psychology, 31(3), 393-398.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155–168.

Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. A., ve Memari, A. H. (2013). Anger in adolescent boy athletes: a comparison among Judo, karate, swimming and non athletes. *Iran J Pediatrics*, 22(1): 9-14



EKLER

Ek 1 Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu (Anne Baba)

Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Prof. Dr. Gülsen Erden danışmanlığında, Psikolog Tuğçe Öpöz tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, lise dönemindeki bireylerin yaşadığı çeşitli sorunları belirleyebilmek ve bu sorunlarla nasıl başa çıkabileceklerine ilişkin bilimsel çıkarımlar yapmaktır. Çalışma kapsamında katılımcının genel bilgiler (okul, kardeş sayısı vb.) genel duygudurum, çeşitli sosyal ortamlardaki olası durumlarda kişinin vereceği tepkiler, kişinin öfkesini nasıl ifade ettiği ve bu öfkenin çevreye nasıl yansıdığı ile duyguları kontrol edebilme becerisini içeren sorular yer almaktadır. Uygulama içerisinde sizden ya da çocuğunuzdan kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Verilen cevaplar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından akademik amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir.

Uygulanacak ölçekler geliştirilen kişiler tarafından bu yaş grubunda uygulanabilir bulunmuştur ve kişisel rahatsızlık verebilecek herhangi bir durum içermemektedir. Ancak yapılacak uygulama gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcıların kendilerini rahatsız hissettiği takdirde uygulamaya devam etmeme şansları bulunmaktadır. Çocuğunuzun uygulamaya katılmasını onaylayıp onaylamama durumunuza göre veri toplanacaktır.

Araştırmanın kendisi veya sonuçları ile ilgili herhangi bir bilgi almak istediğinizde araştırmacıya tugceopoz@hotmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya çocuğumun gönüllü olarak katılmasına izin veriyorum ve verilecek bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Psk. Tuğçe Öpöz
Ankara Üniversitesi Klinik Psk.
Bölümü
Yüksek Lisans

Prof.Dr. Gülsen Erden
Ankara Üniversitesi Psikoloji

Tarih:

Katılımcının Adı Soyadı:

Velinin Adı Soyadı:



Ek 2 Çocuklar İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında, Prof. Dr. Gülsen Erden danışmanlığında, Psikolog Tuğçe Öpöz tarafından yürütülen tez kapsamında bir araştırmadır. Çalışmanın amacı, lise dönemindeki bireylerin duygu düzenleme stratejileri ve beraberinde gelişebilecek çeşitli durumlara (depresyon, kaygı, öfke kontrolü vb.) ilişkin bilgi toplamaktır. Uygulama içerisinde sizden kimliğini belirtecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilecektir.

Uygulanacak ölçekler kişisel rahatsızlık verebilecek sorular içermemektedir. Ancak uygulama gönüllülük esasına dayanmaktadır. Uygulamaya katılmayı onaylayıp onaylamama durumunuza göre veri toplanacaktır. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmanın kendisi veya sonuçları ile ilgili herhangi bir bilgi almak istediğinizde araştırmacıya tugceopoz@hotmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve verilecek bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

() Onaylıyorum

() Onaylamıyorum

Tuğçe Öpöz
Ankara Üniversitesi Klinik Psk.
Yüksek Lisans

Prof.Dr. Gülsen Erden
Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Ek 3 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: (K) (E)

Yaşınız(Gün/Ay/Yıl):.....

Okulunuz/Devam ettiğiniz kurum(sanat veya spor merkezi):.....

Annelerinizin eğitim durumu:

- Okuryazar
- İlkokul Mezunu
- Ortaokul Mezunu
- Lise Mezunu
- Üniversite Mezunu
- Yüksek Lisans ve üstü

Babanızın eğitim durumu:

- Okuryazar
- İlkokul Mezunu
- Ortaokul Mezunu
- Lise Mezunu
- Üniversite Mezunu
- Yüksek Lisans ve üstü

Ailenizin toplam aylık geliri (1 ayda evinize giren para miktarı):

.....

Anne babanız birlikteler mi?

Evet Hayır

Siz dahil kaç kardeşiniz?

Aşağıdaki bölüm sanat veya spor uğraşan bireyler için hazırlanmıştır. Herhangi bir aktiviteyle uğraşmıyorsanız testin geri kalanına geçebilirsiniz. Her ikisiyle birden uğraşıyorsanız her iki bölümü de doldurunuz. Yalnızca sanatla veya yalnızca sporla uğraşıyorsanız ilgili bölümü doldurunuz.

Uğraştığınız sanatsal aktivite:

- Müzik
- Resim
- Tiyatro
- Heykel

- Dans
- Bale
- Edebiyat (öykü kursu, yazı çizi atolyeleri vs.)
- Diğer (Lütfen belirtiniz):.....

Ne kadar zamandır uğraşıyorsunuz?

- 6 aydan az
- 6 ay – 1 yıl
- 1-2 yıl
- 2 – 3 yıl
- 3 yıldan fazla

Uğraştığınız sanatsal aktiviteyi ne şekilde gerçekleştiriyorsunuz?

- Devam ettiğim bir kurum var
- Özel ders
- Okulum imkan sağlıyor
- Arkadaşlarım ile birlikte grup çalışması yapmaktayız
- Evde tek başıma

Uğraştığınız sportif faaliyet:

- Basketbol
- Futbol
- Voleybol
- Yüzme
- Tenis
- Masa Tenisi
- Hentbol
- Atletizm
- Dövüş Sanatları
- Diğer (Lütfen belirtiniz):

Ne kadar zamandır uğraşıyorsunuz?

- 6 aydan az
- 6 ay – 1 yıl
- 1-2 yıl
- 2 – 3 yıl
- 3 yıldan fazla

Uğraştığınız sportif faaliyeti ne şekilde gerçekleştiriyorsunuz?

- Devam ettiğim bir kurum/spor salonu var
- Özel ders
- Okulum imkan sağlıyor
- Evde/Dışarıda tek başım



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 12018877-604.01.02-E.480576
Konu: Tuğçe ÖPÖZ
Araştırma İzni

14.01.2016

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (Genelge 2012/13)
b 23/11/2015 tarihli ve 7620 sayılı yazınız.
c) 13/01/2016 tarih ve 12018877-604.01.02-E.432364 sayılı Valilik Onayı.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü psikoloji(Klinik psikoloji) Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÖPÖZ'ün "Spor veya Sanatla Ugraşan veya Ugraşmayan Ergenlerin Uyum Becerileri" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz Konak, Karabağlar, Balçova, Bornova, Gaziemir ilçelerinde bulunan ekli listedeki liselerde öğrenim gören öğrenciler, Balçova Halk Eğitim Merkezi ve ekli listedeki özel kurs merkezlerine uygulamak istediği (c) Valilik Onayı ile uygun görülmüştür.

Araştırmacı tarafından yapılan araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde araştırmanın teslimine ilişkin Taahhütname Tutanağı doldurulup, araştırmanın CD'ye aktarılması sağlanarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Metin Ender KARABULUT
Müdür a.
Şube Müdürü

EKLER:

- 1- Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2- Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)
- 3- Taahhüt Formu (1 sayfa)
- 4-Onaylı Veri Araçları(.....sayfa)

Aslı ile Aynıdır
5070 sayılı yasa ile
elektronik olarak imzalanmıştır.
15 Ocak..2016

Hükümet Konağı C Blok Strateji Geliştirme Hizmetleri 1 Bölümü Konak/İZMİR
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr
e-posta: strateji35_1@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: N.GÖR Memur
Tel: (0232) 477 21 37
Faks: (0 312) 477 21 07

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f3b0-d7be-360b-a61b-9102 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZET

Bu çalışmada, 14-17 yaş grubu sanatla veya sporla uğraşan veya uğraşmayan lise dönemi ergenlerinin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, her üç grup için ayrı ayrı, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygı ve genel öfke düzeyi arasında aracılık ilişkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışma örneklemini 2015-2016 akademik yılı içerisinde liseye ve çeşitli sanat ve spor kulüplerine devam eden 14-17 yaş grubu 524 ergen oluşturmaktadır. İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinle İzmir ili bünyesindeki liselerden, spor kulüplerinden ve sanat merkezlerinden, Ankara ili bünyesindeki araştırmacının ulaşabildiği örneklem doğrultusunda spor kulüpleri ve sanat merkezlerinden kartopu yöntemiyle veri toplanmıştır. Çalışmada ergenlerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ), sosyal kaygılarını ölçmek amacıyla Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ve genel öfke düzeyleri ile öfke ifade biçimlerini görmek amacıyla Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Araştırma her üç grup için ayrı ayrı incelenerek yürütülmüştür. Buna göre, hem sanat hem spor hem de herhangi bir etkinlik ile uğraşmayanlar grubu için, değişkenler (duygu düzenleme, güçlüğü, sosyal kaygı ve öfke) arasındaki ilişki olduğu görülmektedir. Etkinliğin değişkenler üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı incelendiğinde ise, SÖÖTÖ'nün sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrol alt boyutları açısından sanatla uğraşan ergenlerin puanları herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan ergenlerin puanlarına göre daha iyi bulunmuştur. DDGÖ'nün kabul ve dürtü alt boyutları açısından ise, sanatla uğraşan bireylerin puanları sporla

uğraşanlara göre daha düşük sonuçlar vermiştir. Yine DDGÖ'nn kabul alt boyutu açısından sanatla uğraşan ergenlerin puanları herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan ergenlerin puanlarından daha iyidir. ę grup açısından aracılık ilişkisi değerlendirildiğinde ise, sanat ve grubu için, sosyal kaygı ve öfke kontrolü arasında duygu düzenleme gğlğnn, dürtü alt boyutunun tam aracılık etkisi gösterdiği görülmektedir. Herhangi bir etkinlik ile uğraşmayan ergenlerin yer aldığı grupta ise, aracılık açısından anlamlı bir etki elde edilememiştir.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı, fke, Sanat, Spor

ABSTRACT

In this study, the relationship between emotional regulation, social anxiety and anger in 14-17 years old adolescents was examined. Besides, the mediator role of emotion regulation between social anxiety and anger was investigated. This study included 524 14-17 years old high school students and adolescents whom attending various arts and sports clubs in 2015-2016 academic year. After taking permission from Izmir Ministry of Education, the data is collected from high schools, sports clubs and art studios in Izmir and also from sports clubs and art studios in Ankara which the investigator was able to reach. In this study Difficulties of Emotion Regulation Scale (DERS) was used to evaluate adolescents' emotional hassles, Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-R) was used to measure social anxiety and State-Trait Anxiety Scale (STAXI) was used to see general anger levels and anger expressions patterns. This study was conducted for three different groups (arts, sports, no activities). Accordingly, there were some relationships between variables (emotion regulation difficulties, social anxiety and anger) for all three groups. When the effect of activities on variables was examined, adolescents who engaged with arts had better results than adolescents who engaged in sports or do nothing for STAXI's dimensions (trait anger, anger out and anger control). Also, evaluating DERS' dimensions for activities has shown that adolescents who engaged in arts had better results than sports and no activities group in lack of acceptance and impulse subgroups. In mediator analysis, dimensions of DERS including impulse, had a full mediation effect between social anxiety and trait anger for arts and sports group. There was no significant difference in the group which included adolescents who do

not deal with any of these activities.

Keywords: Emotion Regulation Difficulties, Social Anxiety, Anger, Arts, Sports

