

SPORTIVE

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sportive>

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi

Bahar GÜLER 

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat/Türkiye

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi:30.01.2022

Kabul Tarihi:01.03.2022

Bu araştırma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubu; Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasından gönüllü katılım sağlayan 260 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli esas alınarak ulaşılabılır evren içerisinden basit seçkisiz örneklem yöntemi ile veriler toplanmıştır. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan ve Tingaz ve Ekin (2021) tarafından da sporcular için uyarlaması yapılan “*Duygu Düzenleme Ölçeği*” (DDÖ) kullanılmıştır. Ölçek 8 maddeli ve 7’li likert tipindedir (1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 4=Kararsızım, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim) ve 2 alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar; “Bilişsel Yeniden Değerlendirme” ve “Bastırma” alt boyutlarıdır. Ölçek verileri, SPSS 22 istatistik yazılım programında %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile analiz edilmiştir. Araştırmada kişisel bilgilerde “frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}), min-max. ve standart sapma (SS)” kullanılmıştır. Veri analizinde cinsiyet değişkeninin skor ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi ve spor yaşı değişkeninin skor ortalamalarını karşılaştırmak için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Ölçme araçlarının güvenilirliklerinin belirlenmesi için Cronbach’s Alfa analizi uygulanmış ve anlamlılık değeri $p < 0.05$ değeri dikkate alınmıştır. Katılımcıların cinsiyete göre; bastırma alt boyutunda, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda ve duygu düzenleme becerileri skor ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Katılımcıların spor yılına göre; bastırma alt boyutunda, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda ve duygu düzenleme becerileri skor ortalamalarında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları spor bilimleri öğrencilerinden oluşan örneklem grubuna özgü olduğundan farklı değişkenler dahil edilerek araştırmanın gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygular, duygu düzenleme becerileri, öğrenciler

Investigation of Emotion Regulation Skills of Students of the Faculty of Sports Sciences

This study was conducted to examine the emotion regulation skills of students studying at the faculty of sports sciences. Gaziosmanpasa University Faculty of sports sciences Research group consists of 260 students who have volunteered among the students. The purpose of the research is mainly based on the research model; data were collected by simple non-selective sampling method from within the

* Corresponding Author: bahar.guler@gop.edu.tr

accessible universe based on the screening model of quantitative research methods. In order to collect the data in the research, the "Emotion Regulation Scale" (EMS) developed by Gross and John (2003), adapted to Turkish by Eldeleklioglu and Eroglu (2015), and adapted for athletes by Tingaz and Ekin (2021), was used. The scale consists of 8-item and 7-point Likert type (1 = I strongly disagree, 4 = I am undecided, 7 = I strongly agree) "Cognitive Reassessment" and "Suppression" sub-dimensions. In the data analysis, independent samples t-test was used for binary group comparisons and One Way ANOVA analysis was used to compare the averages of more than two groups. In order to determine the reliability of the measurement tools, Cronbach's Alpha analysis was applied and the significance value $p < 0.05$ was taken into account. There was no statistically significant difference in the suppression sub-dimension, cognitive re-evaluation sub-dimension and emotion regulation skills score averages of the participants according to gender. It was found that there was no statistically significant difference in the suppression sub-dimension, cognitive re-evaluation sub-dimension and emotion regulation skills score averages of the participants according to the sports year. According to the findings obtained from the study, there was no significant difference in emotion regulation skills according to gender and sports year variables. Since our research results are specific to the sample group consisting of sports science students, the research can be repeated by including different variables.

Keywords: Emotion, emotion regulation skills, students

GİRİŞ

Duyguların tanımlanma biçimleri farklılık göstermektedir ancak baskın tanımlar, duyguların duygusal deneyimlerden, fizyolojik tepkilerden, bilişsel süreçlerden, davranışlardan veya eylem eğilimlerinden oluştuğunu belirtmektedir (Kleinginna ve Kleinginna, 1981; Scherer, 2005; Solomon, 2008). Rosenberg (1998) duyguları daha genel duygulanım kategorisine yerleştirir ve duyguları yoğunluk, süre ve odak temelinde ruh halinden ayırır. Özellikle, duygular ruh hallerinden daha yoğun ve daha az kalıcıdır ve duygular çevresel uyaranlara tepki olarak ortaya çıkar, halbuki ruh hallerinin mutlaka tanımlanabilir bir nedeni yoktur. Duygular insanların amaçlarını ve motivasyonlarını etkilemektedir (Baumeister ve ark., 2007; Gross ve Feldman Barrett, 2011; Lench ve ark., 2011). Duygular işlevsel olmakla birlikte öfke ve korku duyguları, bireyleri bu duyguların nedenleriyle başa çıkmaya motive edebilir (Nesse ve Ellsworth, 2009). Bununla birlikte, duygular işlevsiz de olabilir, bir sporcu bir yetkilinin kararına kızabilir, ancak agresif bir tepkinin ceza ile sonuçlanabileceğini göz önünde bulundurur. Böyle bir durumda mevcut duyguyu sürdürmek performansı kolaylaştırmayabilir. Duygu düzenleme, çevresel taleplere uygun şekilde yanıt verebilmek için bireylerin duygularını, duygulara tepkilerini veya duyguları ortaya çıkaran durumları değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Duyguları başlatmak, sürdürmek, değiştirmek veya sergilemek için stratejilerin otomatik veya kasıtlı kullanımınıdır (Gross, 1998; Gross ve Feldman Barrett, 2011). Duygu düzenlemenin, bireylerin deneyimledikleri duyguları arzu edilen düzeylerde sürdürmek veya değiştirmek için stratejiler geliştirdikleri bir öz-düzenleme sürecinin parçası olduğu ileri sürülmektedir (Tamir, 2011). Duygu düzenleme alanındaki ana odaklardan biri, insanların duygularını düzenlemek için kullandıkları çok sayıda stratejiyi organize etmenin yollarını bulmak ve ardından

farklı stratejilerin farklı sonuçlarla ilişkili olup olmadığını değerlendirmektir (Gross, 2015). Duyguların temel ve yaygın etkisi göz önüne alındığında, optimal performans genellikle sporcuların deneyimlenen duygularını etkili ve verimli bir şekilde düzenlemesi sonucu gerçekleşmektedir. Bireysel ve toplu performans sonuçlarıyla ilgili olduklarından, duygusal deneyim hakkında önemli ölçüde gelişmiş bir anlayışa sahip olmak gerekmektedir (Friesen ve ark., 2013; Lane ve ark., 2012; Ruiz ve ark., 2015). Bu gelişmelere karşın, ideal spor ve performans sonuçlarına ulaşmak için gerekli olan temel motor eylemler üzerinde duygu düzenleme stratejilerinin etkisini belirlemede mevcut teorik açıklamalar sınırlıdır. Duygular, başarılı spor performansına (Jones, 2012; Laborde ve ark., 2013) ve fiziksel aktivite davranışına (Mohiyeddini ve ark., 2009; Wang, 2011) etki etmektedir. Duyguların doğası gereği göreceli olarak geçici olduğu konusunda fikir birliği vardır (Lazarus, 2000; Scherer, 2005) ancak uzmanlar bireyin duygusal eğilimlerini yansıtan daha istikrarlı, kapsayıcı bir düzeyin varlığına da dikkat çekmişlerdir (Laborde ve ark., 2013).

Bu araştırma spor eğitimi veren yükseköğretim kurumu olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Duygu düzenleme becerisi ile ilgili çalışmalara bakıldığında (Duy ve Yıldız, 2014; Çelik ve Kocabıyık, 2014; Demirtaş, 2018; Ural ve ark., 2015; Akbulut, 2018; Koçyiğit, Sezer ve Yılmaz, 2015; Karabacak ve Demir, 2017; Izard ve ark., 2011; Young ve ark., 2022; Sivers, 2022; Weiss ve ark., 2022; Giangrasso ve ark., 2022; Vingerhoets ve ark., 2008) birçok araştırma olduğu görülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma amacına esasen araştırma modeli; nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli esas alınarak ulaşılabilir evren içerisinde basit seçkisiz örneklem yöntemi ile veriler toplanmıştır. Ulaşılabilir evren; Araştırmacının ulaşabileceği, gerçekçi seçimi olan somut evrendir. Basit seçkisiz örnekleme; Oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisiz olarak çekilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasından gönüllü katılım sağlayan 260 öğrenciden (yaş ortalaması=20.98, SS=3.87) oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	112	43,1
	Erkek	148	56,9
Spor Yılı	1	26	10,0
	2	54	20,8
	3	72	27,7
	4	108	41,5
	Toplam	260	100,0

Tablo 1 incelendiğinde (112) kadın ve (148) erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıları (108=N) %41,5'i 4 yıl, (72=N) %27,7'si 3 yıl, (54=N) %20,8'i 2 yıl ve (26=N) %10'u 1 yıldır spora katılım gösterdikleri tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak 'Duygu Düzenleme Ölçeği' kullanılmıştır. Orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş Duygu Düzenleme Ölçeğinin, Türkçeye uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile geçerlik ve güvenilirliği yapılan çalışmada ölçeğin orijinal formundaki gibi on maddeli, iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Tingaz ve Ekin (2021) tarafında da sporcular için uyarlaması yapılmıştır. 8 maddeli, "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma" alt boyutundan oluşmaktadır. Ölçek, 7'li likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 4=Kararsızım, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim*). Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Bilişsel Yeniden Değerlendirme $\alpha=.78$, Bastırma $\alpha=.73$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırma için, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 120713 sayı ve 2022 tarihli kararı ile araştırmanın etik uygunluk onayı alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kişisel bilgilerde "frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}), min-max. ve standart sapma (Ss)" kullanılmıştır. Veri analizinde ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi ve ikiden fazla grubun ortalamalarını karşılaştırmak için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Ölçme araçlarının güvenilirliklerinin belirlenmesi için Cronbach's Alfa analizi uygulanmış ve anlamlılık değeri $p<0.05$ değeri dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Duygu Durum Düzenleme Ölçeği puan değerleri

	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Bastırma Alt Boyutu	4.35	1.32	-.122	-.539
Bilişsel Yeniden Değerlendirme A.B.	5.20	1.13	-.510	.146
Toplam	4.77	1.06	-.161	.091

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların bastırma alt boyutuna ait ortalamaları (4.35 ± 1.32) değerinde, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutuna ait ortalamaları (5.20 ± 1.13) değerlerinde ve duygu durum düzenleme ölçeğinin toplam puan ortalaması ise (4.77 ± 1.06) değerlerindedir.

Tablo 3. Cinsiyete yönelik ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	Df	P
Bastırma	Kadın	112	4,20	1,37	-1.610	258	.109
	Erkek	148	4,46	1,27			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Kadın	112	5,10	1,15	-1.201	258	.231
	Erkek	148	5,26	1,10			
Duygu Düzenleme	Kadın	112	4,64	1,11	-1.621	258	.101
	Erkek	148	4,86	1			

$p > .05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre bastırma alt boyutunda ($t = -1.610$, $p = .109$, $p > 0.05$), bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda ($t = -1.201$, $p = .231$, $p > 0.05$) ve duygu düzenleme becerileri toplamında ($t = -1.621$, $p = .101$, $p > 0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Spor yılına yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) Sonuçları

	Yıl	N	\bar{x}	ss	SS	df	MS	F	p
Bastırma Alt Boyutu	1	26	4,06	1,07					
	2	54	4,47	0,91	3,032	3	1,011	0,575	0,632
	3	72	4,38	1,5	450,118	256	1,758		
	4	108	4,33	1,41	453,150	259			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	1	26	4,93	1,1					
	2	54	5,03	0,81	5,051	3	1,684	1,324	0,267
	3	72	5,35	1,04	325,400	256	1,271		
	4	108	5,22	1,3	330,451	259			
Duygu Düzenleme Becerisi	1	26	4,5	0,94					
	2	54	4,75	0,72	2,636	3	0,879	0,779	0,507
	3	72	4,86	1,14	288,914	256	1,129		
	4	108	4,77	1,16	291,550	259			

$p > .05$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların spor yılına göre bastırma alt boyutunda ($F=5.575$, $p=0.632$, $p>0.05$), bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda ($F=1.324$, $p=0.267$, $p>0.05$) ve duygu düzenleme becerileri toplamında ($F=0.779$, $p=0.507$, $p>0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet ve spor yılı değişkenleriyle duygu düzenleme becerilerini belirlemedeki rolü açısından analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda fark tespit edilmezken erkeklerin ortalama (4.86 ± 1) değerleri, kadınların ortalama (4.64 ± 1.11) değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kısmetoğlu (2019) ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık ile ilgili yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kayhan (2017) çalışmasında duygu düzenleme becerilerini cinsiyet açısından inceleyerek anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çöllü (2018) çalışmasında kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Şahan ve Şahin (2020) çalışmasında cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığı halde kadınların ortalama değerlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Young ve arkadaşları (2022) gençler ile yaptığı çalışmada cinsiyet ile duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişki bulunamamıştır. 14-17 yaş grubu ergenler ile yürütülen çalışmada sanat, spor veya etkinlik ile uğraşmayan ergenlerin yer aldığı gruplar karşılaştırıldığında duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır (Öpöz, 2017). Demirtaş (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet ile duygu bastırma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki varken bilişsel değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde duygusal ifadede cinsiyet farklılıkları konusunda bir fikir birliğine varılamamıştır (Deng ve ark., 2016). Duygu ifadesi için toplumsal cinsiyet rollerinin bir kez içselleştirildikten sonra, o anki sosyal çevreyle ve ayrıca daha geniş toplumsal/kültürel bağlamla olan etkileşimlere bağlı olarak değişebilmektedir. Duygu ifadeleri doğası gereği sosyaldır, tipik olarak kişinin ihtiyaç ve isteklerini çevredeki diğer kişilere bildirmenin yolları olarak kullanıldığı söylenebilir. Ataerkin cinsiyet rollerinin etkin olduğu toplumlarda erkeklerin baskın ve kadınlarında ikincil ve daha çekinik bir konumda olduğu dikkate alınarak kadınların üzerinde duygularını açıkça ifade edememe gibi birçok faktör olabilir.

Katılımcıların spor yılı değişkenlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmezken 3 yıl spor yapanların ortalama (4.46 ± 1.14) değerleri ve 4 yıl spor yapanların ortalama (4.77 ± 1.16) değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Öner ve Aşçı (2020) sporcular üzerinde yaptığı çalışmada sportif geçmişin yıl üzerinden değerlendirilmesine göre duygu düzenleme becerileri istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Artan spor deneyiminin sporcuların duygu düzenleme becerilerinde artış kaydettiği saptanmıştır.

Sonuç olarak duygu düzenleme becerileri cinsiyet ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin duygusal iyi oluş üzerindeki belirgin önemine rağmen, duygu düzenlemenin bireylerin günlük yaşamındaki rolü ve çeşitli stratejilerin günlük duygusal iyi oluşa belirgin katkısı hakkında sınırlı araştırma yapıldığı gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin özel olarak spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin duygularını tanımlama, fark etme ve anlamadaki becerilerinin belirlenmesi, duygularını yönetebilmeleri ve işlevsel hale dönüştürebilmeleri oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin duygularını etkin bir şekilde düzenleyebilmeleri, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında etkili başa çıkma yöntemleri geliştirebilmeleri ve olumlu duygusal deneyimleri daha etkin yaşayabilmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarımız spor bilimleri öğrencilerinden oluşan örneklem grubuna özgü olduğundan farklı değişkenler dahil edilerek araştırma tekrarlanabilir. Öğrencilerin amatör ya da profesyonel spor geçmişleri göz önünde alındığında duygu düzenleme stratejilerini etkili biçimde yönetmeleri için derslerde eğitim programları uygulanabilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı- BG, İstatistik analiz- BG, Makalenin hazırlanması- BG. Verilerin Toplanması- BG.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 13.01.2022

Sayı/Karar No: 120713 / 02.14

KAYNAKLAR

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2),184-192
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., DeWall, C.N. & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11: 167–203.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Teknikleri; Örneklem yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çöllü, B. (2018). *Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).

- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. & Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLoS One*, 11(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158666>
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35. <https://toad.halileksi.net/olcek/ergenler-icin-duygu-duzenleme-olcegi>
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. <http://orcid.org/0000-0003-1261-888X>
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6 (1), 139–154. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.742921>
- Giangrasso, B., Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Nepon, T. (2022). Mattering and anti-mattering in emotion regulation and life satisfaction: A mediational analysis of stress and distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 125-141. <https://doi.org/10.1177/07342829211056725>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, *Psychological Inquiry*, 26:1, 1-26, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J.J. & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3: 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- Jones, MV. (2012). *Emotion regulation and sport performance. The Oxford handbook of sport and performance psychology*. New York, NY: Oxford University Press, 154–172.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/30012/323202>
- Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2017. <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/5318>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2017/588663.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kleinginna, P. R., Jr, & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345–379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>
- Koçyiğit, S., Sezer, T., & Yılmaz, E. (2015). 60-72 Aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 287. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/93222>
- Laborde, S., Raab, M. & Dosseville, F. (2013). *Emotions and performance: valuable insights from the sports domain*. In: Mohiyeddini C, Eysenck M, Bauer S, eds. *Handbook of psychology of emotions: recent theoretical perspectives and novel empirical findings*. New York, NY: Nova, 325–358.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30 (11), 1189–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lazarus, RS. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*. 14: 229–252. http://tonypickering.com/documents/Lazarus_2000.pdf

- Lench, H.C., Flores, S.A. & Bench, S.W. (2011). Discrete emotions predict changes in cognition, judgment, experience, behavior, and physiology: A meta-analysis of experimental emotion elicitation. *Psychological Bulletin*, 137: 834–855. <https://doi.org/10.1037/a0024244>
- Mohiyeddini, C., Pauli, R. & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: the case of sports participation. *Psychology of Sport Exercise*. 10: 226–234. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.005>
- Nesse, R.M. & Ellsworth, P.C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64: 129–139. <https://doi.org/10.1037/a0013503>
- Öner, Ç. & Asçı, F. (2020). Sporcularda Bağlanma Stillerinin Duyguları Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (2) , 202-219. <https://doi.org/10.25307/jssr.798619>
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Ankara. <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/33797>
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2016, 1–23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, MD., Moliner, AR. & Morales-Murillo, CP. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 11:946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Scherer, KR. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*. 44: 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Solomon, R. C. (2008). *The philosophy of emotions*. In M. Lewis (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 3–16). New York, NY: Guilford Press.
- Şahan, H., & Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması uluslararası. *Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30. <https://besyodergi.bozok.edu.tr/upload/pdf/tam-metin-buwg.pdf>
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3: 3–7. <https://doi.org/10.1177/1754073910388685>
- Tingaz, E. O., & Altun-Ekiz, M. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/61222/886385>
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. & Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hsbfd/issue/7893/103919>
- Vingerhoets, A. J., Nyklícek, I., & Denollet, J. (2008). *Emotion regulation*. New York: The Springer Press.
- Wang, X. (2012). The role of anticipated negative emotions and past behavior in individuals' physical activity intentions and behaviors. *Psychology of Sport Exercise*. 12: 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.007>
- Weiss, N. H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A. M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2022). Emotion regulation and substance use: A meta-analysis. *Drug and alcohol dependence*, 230, 109131. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>
- Young, G. R., Karnilowicz, H. R., Mauss, I. B., Hastings, P. D., Guyer, A. E., & Robins, R. W. (2022). Prospective associations between emotion regulation and depressive symptoms among Mexican-origin adolescents. *Emotion*. 22(1):129-141. <https://doi.org/10.1037/emo0001060>