



Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması

Hasan ŞAHAN¹, Rabia ŞAHİN²

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Antalya, Türkiye, e-posta: hasanshn@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9079-9869

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yozgat, Türkiye, e-posta: rabiashn98@gmail.com

To cite this article/ Atf için:

Şahan, H., ve Şahin, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.

Özet

Bu çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılmasının çeşitli değişkenler açısından farklılaşacağı, temel hipotezi ve spor yapan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü daha azdır alt hipotezinden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğüünün spor ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılmasına yönelik veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo demografik Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, fakülte, spor yapma durumu, aile gelir düzeyi gibi değişkenlerden oluşturulmuştur. Araştırmanın evrenini Bozok Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 90 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizinde bulguları tespit etmek için SPSS 25 paket programı kullanılarak verilerin normallik dağılımları sağlandıktan sonra hipotezler doğrultusunda Independent Samples t test ve OneWay Anova testleri kullanıldı. Yapılan araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme ölçeğinin sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcılar arasında duygu düzenleme durumunun iki grup içinde istatistiksel anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Fakültele göre duygu düzenleme ölçeğinin sonuçlara göre katılımcılar içerisinde diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin duygu düzenleme seviyelerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre katılan öğrencilerin yaş gruplarının verilerine göre 18-22 yaş ve 32 ve üzeri yaş arasında gruplara bakıldığında 18-22 yaş lehine istatistiksel anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Duygu Düzenleme, Üniversite, Öğrenci

Investigation of the Relationship between University Students Emotional Regulation Difficulty and Sports

Abstract

The study aim is to determine the relation between emotion regulation difficulty of university students and sports, differentiating in terms of various variables. The basic hypothesis was that students doing sports have less emotion regulation difficulty than the non sportmen. From this hypothesis we aimed to examine the relation between emotion regulation difficulty of university students with sports. A socio-demographic Information Form was prepared by the researcher as a data collection tool for Researching the Relationship between University Students' Emotion Difficulty and Sports; 90 students, who are students of Bozok University, constitute the universe of the research. In order to determine the findings in the analysis of the data, after the normality distribution of the data was achieved using the SPSS 25 package program, Independent Samples t-test and One Way Anova tests were used in line with the hypotheses. As a result of the study, it is seen that the emotion regulation status between the male and female participants according to the gender variable does not differ statistically in two groups according to the results. According to the results, it is seen that the emotion regulation level of the students studying in other faculties is better among the participants and when the groups between the ages of 18-22 and 32 and above are analyzed, it is seen that there is a statistically significant difference in favor of the ages of 18-22.

Keywords: Emotion Regulation, University, Student

GİRİŞ

Günümüzde insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spor olgusudur. Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder (Küçük ve Koç, 2003). Spor farkındalığının her geçen gün arttığı, etkilediği ve etkilendiği unsurların önem kazandığı günümüzde; spor ile psikolojinin arasındaki ilişki de her geçen gün önem kazanmaktadır. Sporcuların içinde buldukları psikolojik durumlarının ve sporculuk yaşantılarının sosyal yaşamlarına etkileri de merak konusu olmaktadır. Sporcuların spor yaşamlarında elde ettikleri duygusal edinimlerin bireylerin yaşam tatminlerine nasıl yansıdığı da sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır. Yaşam tatmininin, spor ile doğru oranda ve olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir (Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015). Duygular, bir bireyin yaşamı boyunca gelişmeye devam eden ve organizmayı çevresel uyaranlara ve zorluklara hazırlayan karmaşık mekanizmalardır (Keltner ve Gross, 1999). Duygu kavramı herkesçe az ya da çok bilinmesine rağmen, tam anlamıyla duygu kavramının kabul gören bir tanımı yoktur (Izard, 2009; Uğur, 2018). Ashkanasy, (2003), duygularla ilgili çalışmada herkesin sorunları Problemin değişkenliği ve birbiriyle uyumudur. Tüm duygusal ve düşünce terimleri benzer sonuçlara ulaşmıştır. Duygular, bazı beyin sistemleri beynimizin düşünceleri tarafından aktive edildiğinde ortaya çıkar ve beynimizde önceden var olan bazı görüntülerle ilgili bazı fiziksel değişikliklere neden olur. Bu değişiklikleri fiziksel durumda hissedebilir ve bir süre saklayabiliriz. Bu izleme süreci sırasında, düşüncelerimiz aracılığıyla bedenlerimizde meydana gelen değişikliklere "hisler" denir. Duygusal düzenleme genellikle duygusal deneyim, biliş, tepki ve / veya ince ayar yapmak, azaltmak, uzatmak veya fizyolojiye dalmak için yapılan tüm girişimleri içerir (Gross, 1999; Gross ve Thompson, 2007). Duygusal tepkiler, mutlaka sabit kaçınılmaz bir gidişatı takip etmemektedirler. Duygular bizim yaptığımız işi engelleyebilmekte ve farkındalığımızı etkileyebilmektedir. Duygunun bu son özelliği, duygu düzenleme olasılığına neden olduğundan duygu düzenleme analizi için en önemli kısım olarak kabul edilir (Werner ve Gross, 2010; Uğur, 2018). Wearing'e göre (1998) bir etkinlikle uğraşmak mutluluk, şefkat, kızgınlık, korku gibi duyguların derinleşmesini sağlamakta, duyguların sosyal olarak düzenlenmesi durumuna katkıda bulunmaktadır. Tiyatroya, 2 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 (Wearing, 1998; Öpöz, 2017).

Duygu düzenleme süreci hem olumlu hem de olumsuz duygular için geçerlidir. Duygusal düzenleme, belirli durumlarda duyguların kendi kendini düzenlemesini ve duygu düzenlemesini ifade eder. Duygular çevremizdeki olumlu tepkilerde gösterilmiştir. Başka bir deyişle, bu ayarlama süreci davranışlarımız ve bilişimiz sayesinde duyguları ortaya çıkaran yapıyı açıklar. (Gross ve Munoz 1995). Duygunun içsel zamanının spor oyunlarının performansını etkilediği ve spor performansında duygu düzenlemenin rolünün önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Dikkatsizlik, fiziksel uyaran

sırasında duygusal uyaranlara neden olabilir veya bu uyaranları rahatsız edebilir ve atletik performansı etkileyebileceği gösterilmiştir (Cohn 1990).

Duyguları düzenlemenin yanı sıra, insanların inançları ve duyguların bilişi de insanların duygu düzenlemelerini etkiler. Örneğin, olumsuz duyguları kontrol edemediğiniz veya performansı olumsuz etkileyemediğiniz inançlarının da duygusal davranış, davranış ve atletik performansı etkilediği düşünülmektedir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). İç duygu süreçlerinin spor performansını etkileyebileceği ve spor performansında duygu düzenlemenin önemli olduğu belirtilmektedir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Oyunda sporcular duygularını kendi hedeflerine göre ayarlarlar. Duygusal düzenleme oyundan önce ve sonra, oyun devam ederken veya herhangi bir yaralanma veya tedavi meydana geldiğinde etkilidir. Duygusal düzenlemenin sporla önemli bir ilişkisi vardır. Araştırmaya göre, sinirlilik ve öfke gibi olumsuz duygular performansın iyileştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir. İnsanlar bunun kendilerine fayda sağlayacağını bildiğinde, olumsuz duygular hissettiklerinde herhangi bir sorunla karşılaşmazlar (Jones, 2003).Yükseköğretim açısından, Latince "üniversite" kavramından kaynaklanan Türkçe "guild" kelimesini düşündüm. Üniversite aslında bağımsız tüzel kişiliğe ve ortak çıkarlara sahip bir grup insandır (TDK, 2018). Yükseköğretim en yüksek eğitim sistemidir. Ülkede ilerleme kaydetmek için gereken çalışmaları en üst düzeyde öğrencilere eğitir. Eğitime ek olarak, halka araştırma ve hizmet sunmaktan da sorumludur. Türk Eğitim Akademisi ilk olarak 1930'larda sahada eğitim vermeye başladı ve örgütün adı 1990'da başladı. Üniversite aynı zamanda farklı alanlarda spora da katkıda bulunmuştur. Bu bölümlerden biri spor psikolojisi alanıdır.

Yükseköğretim kurumlarına ve profesyonel spor kulüplerine verilen hizmetler sayesinde spor psikolojisi gittikçe yaygınlaşmakta ve spor biliminin bilimsel bir dalı olarak hizmet etmeye başlamıştır (Nacar, 2011). Bilimsel verilere dayanan her yaşta birey tarafından bilinçli ve sistematik bir şekilde yapılan egzersizlerin sağlık, başarı, mutluluk, barış ve yüksek moral üzerinde büyük etkisi vardır. Tüm bunlardan yola çıkarak bu çalışma; üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmada kullanılan modeller, araştırma grubu, verilerin toplanma ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini belirtmekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki etkileşimi, etkisini ve derecelerini bulmak niyetiyle kullanılmaktadır (Karasar, 2012).

Evren Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Fakültesinde öğrenim görmekte olan 90 öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak Gratz ve Roemer tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) anket kullanılmıştır. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla 2004 yılında Gratz ve Roemer tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) kullanılmıştır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) alt boyutlarını kapsamaktadır. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak (1=hemen hemen hiç...5=hemen hemen her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğüdeki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Rugancı tarafından yapılmıştır (2010). 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçek olan bu ölçüm aracında toplam 36 madde bulunmaktadır. Özbildirime dayanan DDGÖ; duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını anlatan "Farkındalık" (madde 2, 6, 8, 10, 17, 34), duygusal tepkilerin anlaşılmasına işaret eden "Açıklık" (madde 1, 4, 5, 7, 9), duygusal tepkilerin kabul edilmemesini belirten "Kabul Etmeme" (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi işaret eden "Stratejiler" (madde 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden "Dürtü" (madde 3, 14, 19, 24, 27, 32) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirten "Amaçlar" (madde 13, 18, 20, 26, 33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte madde 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 ve 34 ters kodlanmıştır. Ölçeğin özgün formunun geçerlik-güvenirlik çalışmalarında (Gratz ve Roemer, 2004) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı.93 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarının iç tutarlık katsayılarının.88-.89 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenirliğinin ise.88 olduğu bildirilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004). Rugancı (2008) tarafında yapılan Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik- güvenirlik çalışmasında, ölçeğin özgün formundaki 10. Maddesinin tüm ölçek ile çok düşük korelasyona ($r = .06$) sahip bulunması sebebiyle çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece, faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliği sağlanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin (DDGÖ) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı.94 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise.90 ile.75 arasında değiştiği bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği.83 olarak bulunan ölçeğin Gutmann yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise.95'tir (Rugancı, 2008). Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Ek 4'te yer almaktadır.

Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Verilerin bulguları tespit etmek için SPSS 22 paket programı kullanılarak frekans, yüzde tabloları ile kolmogorov-smirnov testi sonrasında, ikili gruplar için t testi, çoklu gruplar için

tek yönlü varyans analizi (Anova), tablolar ışığında genellemeler yapıp çalışma öneriler ile sonuçlandırılmıştır

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmada kullanılan modeller, araştırma grubu, verilerin toplanma ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm, Sosya-Ekonomik Durumlarının Tanımlayıcı İstatistiksel Verileri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	43	47.8
	Kadın	47	52.2
Yaş	18-22 yaş	32	35.6
	23-30 yaş	53	58.9
	32+ yaş	5	5.6
Fakülte	Spor Yüksekokul	51	56.7
	Diğer Fakülteler	39	43.3
Sosyo-ekonomik Durum	1500 TL ve Altı	14	15.6
	1501 TL ve 3000TL	30	33.3
	3001 TL ve 4500TL	27	30.0
	4500 TL ve Üstü	19	21.1
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	1-2 Gün	40	53.3
	3-4 Gün	20	26.7
	5-6 Gün	13	17.3
	6+ Gün	2	2.7

Tablo 1’de çalışmaya katılan kapsam grubunun verilerine bakıldığında erkeklerin katılım oranının %47, 8 (43) kişi kadınların ise %52, 2 (47) kısım oluşturduğu görülmektedir. 3 farklı yaş kategorisine göre verileri tanımlayıcı istatistiksel programında incelenmesi sonucunda katılımcıların %35, 6 (32)’sı 18-22 yaş aralığında, %58, 9 (53) 23-30 yaş aralığında, %5, 6 (5)’sı ise 32-44 yaş aralığındadır. Hangi fakültede okudukları bakıldığında %56, 7 ‘si Spor Yüksekokul bireyleri oluştururken %43, 3’ü Diğer Fakülteler okuyan bireyleri oluşturmaktadır. Sosyo ekonomik durumlarına bakıldığında ise %15,6’sı 1500 tl ve altı gelir durumunda, %33,3’ü 1501 tl ve 3000 tl arası gelir durumunda, %30,0 3001 tl ve 4500 tl gelir durumunda ve %21,1’i 4500 tl ve üstü gelir durumunda olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların haftada kaç kez antrenman yapma durumlarına bakıldığında %53,3 (40)’ü 1 -2 gün, %26,7 (20)’si 3-4 gün, %17,3 (13)’ü 5-6 gün, %2,7 (2) 6+ gün antrenman yaptığı görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	df	p
Kadın	43	86.78	18.88			
Erkek	47	84.17	18.50	65	85	.629

Tablo 2’de cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme ölçeğinin t testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcılar arasında duygu düzenleme durumunun iki grup içinde istatistiksel anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Spor yapma durumuna göre t testi sonuçları

Fakülte	N	\bar{x}	Ss	t	f	p
Spor Yüksekokulu	9	83.76	19.71			
Diğer Fakülteler	8	87.87	17.14	6.65	55	.310

Tablo 3’de fakültele göre duygu düzenleme ölçeğinin t testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre katılımcılar içerisinde diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin duygu düzenleme seviyelerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Değişkeler arasındaki farkın diğer fakültelerin lehine bir fazlalığa sahip olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. ($p>0,05$).

Tablo 4. Yaş Durumlarına Göre Anova testi sonuçları

Yaş grupları	N	X	Ss
(A)18-22	32	87.16	18.02
(B)23 -30	50	86.72	11.28
(C)32+	5	63.60	18.64

Tablo 4’de görüldüğü üzere kişilerin ölçek puanlarının ortalama ve standart sapması sırasıyla 87.16+18.02, 86.72+11.28 ve 63.60+18.64 olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Yaş durumunun Scheffe testi sonuçları

	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	f	p	Scheffe
Gruplar Arası	2560.02	2	1280.01			
Gruplar İçi	27309.50	84	325.11	3.937	0.23	A-C* B-C*
Toplam	29869.52	86				

Tablo 5’de görüldüğü gibi yaş gruplarına Anova testi sonuçları görülmektedir. Verilere göre 18-22 yaş ve 32 ve üzeri yaş arasında gruplara bakıldığında A ve C grubu ile B ve C grubu arasında istatistiksel anlamlı fark olduğu, A ile B arasında da istatistiksel bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılmasına ilişkin bulgulara yönelik tartışmalara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmanın alt problemlerinden elde edilen bulgulara ait sonuçlar aşağıda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelendiğinde kadınların (52, 2), erkeklere (47, 8) sonucuna göre çoğunlukta oldukları bulunmuştur. Araştırmaya katılan kapsam grubunun 3 farklı yaş kategorisine göre verileri tanımlayıcı istatistiksel programında incelenmesi sonucunda katılımcıların 32’si 18-22 yaş aralığında, 53’ü 23-30 yaş aralığında, 5’i ise 32-44 yaş aralığında olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunu (%56, 7) ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu oluştururken (%43, 3) ini spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo

ekonomik durumlarına bakıldığında %15,6'sı 1500 tl ve altı gelir durumunda ,%33,3'ü 1501 tl ve 3000 tl arası gelir durumunda ,%30,0 3001 tl ve 4500 tl gelir durumunda ve %21,1'i 4500 tl ve üstü gelir durumunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadaki katılımcıların haftada kaç kez antrenman yapma durumlarına bakıldığında %53,3 (40)'ü 1 -2 gün, %26,7 (20)'si 3-4 gün , %17,3 (13)'ü 5-6 gün , %2,7 (2) 6+ gün antrenman yaptığı görülmektedir.

Araştırma sonucu incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme ölçeğinin sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcılar arasında duygu düzenleme durumunun iki grup içinde istatistiksel anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Fakültelere göre duygu düzenleme ölçeğinin sonuçlara göre katılımcılar içerisinde diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin duygu düzenleme seviyelerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Değişkeler arasındaki farkın diğer fakültelerin lehine bir fazlalığa sahip olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma sonucu katılan öğrencilerin yaş gruplarına OneWayAnova testi sonuçları verilerine göre 18-22 yaş ve 32 ve üzeri yaş arasında gruplara bakıldığında 18-22 yaş lehine istatistiksel anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Aydın (2018) yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akhun (2012) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme gücünü alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Güler (2019) genel olarak sporun duygu düzenleme gücünü üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Araştırmamıza benzerlik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Güler (2019) araştırmasında öğrenciler farklı yaş grupları açısından incelendiğinde gruplar arasında duygu düzenleme gücünü çekme durumu ile ilgili herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yine yapılan bazı diğer 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; Öpöz, T, 2017). Ancak kişilik özellikleri açısından incelenen çalışmalarda sporcuların yüksek sorumluluk duygusuna sahip oldukları (Woodman, Zourbanos, Hardy, Beattie ve McQuialian, 2010; Öpöz, T, 2017), dışadönük oldukları (Allen, Greenless ve Jones, 2014, Öpöz, T, 2017) ve takım arkadaşları ve koçları ile ilişkilerinin iyi olduğu (Jackson, Dimmock, Guciardi ve Grove, 2010, Öpöz, T, 2017) görülmektedir. Yine Altuntaş, Selecek ve Aşçı (2013) tarafından elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada, sporcuların güdülenme düzeyleri optimal performans duygu durumları üzerinde etkili olduğu, İçsel güdülenme optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırdığı, dışsal güdülenme ise bu durumu engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak Yozgat Bozok Üniversite Öğrencilerin duygu düzenleme gücünü ile spor ilişkisinin incelendiği çalışmamızda kadın öğrencilerin ve erkek öğrencilerin arasında fark olmadığı görülmüştür. Bunun sebebinin katılımcıların tahsil düzeyinin lisans olması ve eğitimlerinin gelişim düzeyiyle birlikte duygu kontrol becerileri üzerinde etkili olduğu ve katılımcıların duygularını düzenlemede etkin kişiler olduğu düşünülmektedir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin fakültelerine baktığımızda spor yüksekokulunda okuyan spor yapanların daha iyi olduğu görülmüştür. Sedanterlerin normal yaşam sağlaması bu konuda

etkilidir.Sporcuların sedanter bireylere göre aşırı fazla duygularla karşılaşmış olması ve bazı kişilerin duygularını düzenlemede etkin olamaması söylenilebilir.Sporcular heyecanını hem stresini hem antrenör baskısını yani birden fazla duygu baskısını halletmek zorunda olduğu için beklide tamamen sağlamıyor olabilir.Istatistiksel anlamda farklılık yoktur. Yapılan araştırmaya göre günümüzde z kuşağının duygusal becerileri kontrol etmekte kendilerine nazaran yaşlı bireylere göre daha iyi olduğu düşünülmektedir. Kişiler yaşlandıkça duygu durumu kontrolünü kaybediyor diyebiliriz. Benzer şekilde 23-30 yaş arası ile 32 yaş ve üzeri yaş grubu karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Bunun nedeni bir önceki yaş grupları karşılaştırılması söylenildiği gibi ilerledikçe duygu durumunun azalması olarak söylenebilir. Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak, üniversitelerin kampüsleri içindeki sportif rekreasyon alanları yeterli düzeyde fayda sağlayacak şekilde oluşturulabilir. Üniversitelerin eğitim öğretim dönemlerinin belli kesimlerinde bütün öğrencilerioyuncu ya da izleyici olarak katılabileceği yarışma ve müsabakalar yönetimler tarafından organize edilebilir. Üniversite Sporları Federasyonunun üniversitelerdeki faaliyet düzeyleri arttırılabilir. Yurt genelinde yerel yönetimlerin kitle sporuna yönelik faaliyet ve spor alanlarında insanları spora teşvik edici faaliyetlerin ve materyal desteğinin sayısı arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Allen, M. S., Greenless, I., ve Jones, M. V. (2014). Personality, counterfactual thinking and negative emotional reactivity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 147-154
- Altıntaş, A., Kelecek, S., ve Aşçı, F.H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4, 14-21
- Ashkanasy, N. M. (2003). Emotions in organizations: A multilevel perspective. *Research in Multi-Level Issues*, 2, 9-54.
- Cohn, P., J. (1990). Pre-performance Routines in Sport: Theoretical Support and Practical Applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Gooding, A., ve Gardner, F. L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, pre-shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 303.
- 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 John, O. P. (1995) Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Pers Individ Dif*. 19, 555-68.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future, *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* New York, NY, US: Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *American Psychological Association*, 12, 151-164.
- Izard, C.E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annu Rev Psychol*, 60, 1-25
- Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, D. F. & 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
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471- 486.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (24. baskı)*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Keltner, D., ve Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Küçük, V., ve Koç, H. (2003). Psiko - sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Mellalieu, S., ve Hanton, S. (Eds.). (2008). In *Advances in applied sport psychology*. New York: Routledge
- Nacar E. (2011). *Türk Spor Eğitiminde Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Öpöz, T (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Uphill, M. A., Mc Carthy, P. J. ve Jones, M. V. (2009). *Getting a grip on emotion regulation in sport: conceptual foundations and practica lapplication*. London: Routledge.
- Uğur, C. (2018). *Beden eğitimi dersi alan mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Antakya örneği*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Wearing, B. (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage. Publisher: SAGE Publications Ltd, DOI:<http://dx.doi.org/10.4135/9781446278970>
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Ed. A. M.Kringand and D. M.Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: Atransdiagnostic approach to etiology and treatment*
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S. & 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
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcularin optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9, Özel sayı, 58-64.