T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Gamze YILDIRIM ARAZ

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK DÜZEYLERİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

PELİN KAYA

EDİRNE-2025

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Gamze YILDIRIM ARAZ

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK DÜZEYLERİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

PELİN KAYA

Destekleyen Kurum:

EDİRNE-2025

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI ..... **i**

ETİK BEYAN ..... **ii**

İTHAF ..... **iii**

TEŞEKKÜR ..... **iv**

ÖZET ..... **v**

ABSTRACT ..... **vii**

1. GİRİŞ VE AMAÇ **1**

1.1 Hipotezler **3**

1.2. Araştırmanın Önemi **4**

2. GENEL BİLGİLER **5**

2.1. Duygusal Öz Farkındalık **5**

2.1.1. Duygusal Öz Farkındalık Kavramı **5**

2.1.2. Duygusal Öz Farkındalığı Etkileyen Psikolojik Değişkenler **6**

2.2. Duygu Düzenleme Becerileri **13**

2.2.1. Duyguların Tanımı ve Özellikleri **13**

2.2.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi **15**

2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri ve Stratejileri **16**

2.2.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi **18**

2.3. Yaşam Doyumu **19**

2.3.1. Yaşam Doyumu Kavramı **19**

2.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler **21**

2.3.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar **30**

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER **41**

3.1. Araştırma Modeli **41**

3.2. Araştırmanın Değişkenleri **41**

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi **42**

3.4. Veri Toplama Araçları **42**

3.4.1.Sporcu Bilgi Formu **42**

3.4.2. Duygusal-Öz Farkındalık Ölçeği **43**

3.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği **43**

3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği **45**

3.5. Verilerin Toplanması **45**

3.6. İstatistiksel Analiz **46**

4. BULGULAR **48**

4.1.Tanımlayıcı Özellikler **48**

4.2. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları 50

4.3. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler 52

4.4. Duygusal Öz Farkındalık Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması 58

4.6. Yaşam Doyumu Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması 77

5. TARTIŞMA 82

5.1. Katılımcıların Spora Başlama Yaşı, Spor Türü, Düzeyi ve Sürelerine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışılması 82

5.2. Katılımcıların Duygusal Öz Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması 84

5.3. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bulguların Tartışılması 84

5.4. Katılımcıların Yaşam Doyumu İlişkin Bulguların Tartışılması 85

5.5. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 86

5.6. Katılımcıların Duygusal Öz Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması 88

5.7. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması 89

5.8. Katılımcıların Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması 90

KAYNAKLAR 96

EKLER I

EK 1: Etik Kurul Onay Formu II

EK 2: Sporcu Bilgi Formu III

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği IV

EK 4: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği V

EK 5: Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği VII

ÖZGEÇMİŞ VIII

BENZERLİK RAPORU IX

ONAY SAYFASI

ETİK BEYAN

"Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi" adlı bana ait olan tez çalışmamın bütün aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, bütün verileri ve bilgileri akademik ve etik kurallar içerisinde elde ettiğimi, verilerde ve sonuçlarda herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezimin yazımında yapay zeka yazılımları kullanmadığımı, diğer kaynaklardan elde ettiğim bilgi ve yorumlara tezimde uygun şekilde kaynak gösterdiğimi ve kaynaklar bölümünde yer verdiğimi, patent ve telif haklarını ihlal edici herhangi bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Pelin Kaya

İmza

İTHAF

Bu çalışmamı sevgileriyle güç veren anne ve babama, hayat yolculuğunda bir bütün olduğum ikiz kardeşim Selin'e, her zaman yanımda olan kardeşim Muratcan'a ve en zor süreçlerde beni destekleyen canım arkadaşım Mustafa Kaan Güvenç'e, bilgisiyle yolumu aydınlatan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gamze Yıldırım Araz'a ve akademik hayatım boyunca bilgisi, duruşu ve tecrübesiyle üzerimde izler bırakan bölüm başkanım Prof. Dr. İlhan Toksöz'e yürekten bir bağlılık ve derin bir şükran duygusuyla ithaf ediyorum..

TEŞEKKÜR

Başta, bu çalışmanın oluşumuna doğrudan katkı sağlayan, akademik bilgisi ve deneyimiyle bana rehberlik eden, sabrı ve yapıcı geri bildirimleriyle süreci anlamlı hale getiren tez danışmanım. Dr. Öğr. Üyesi Gamze Yıldırım Araz'a gönülden teşekkür ederim. Kendisinin yönlendirmeleri tezimin bilimsel kalitesine büyük katkı sağlamıştır.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana yalnızca akademik bilgi kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda bakış açımı genişleten ve ilham verici kişiliğiyle gelişimime katkıda bulunan saygıdeğer hocam Prof. Dr. İlhan Toksöz'e özel olarak teşekkür etmek isterim.

ÖZET

"Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi", Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2025.

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın temel amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal öz farkındalık becerileri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyum düzeylerini incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik ve spora ilişkin özellikler açısından değerlendirmektir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumu ve duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet, bölüm, spor branşı, sporculuk düzeyi, spor yaşı, spora başlama yaşı, fiziksel ve ruhsal hastalık geçmişi ile ilaç kullanımı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Araştırmanın evrenini Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmada, katılımcıların duygusal öz farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar sırasıyla Sporcu Bilgi Formu, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'dir. Ölçeklerin uygulama aşaması online ortamda bireysel olarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Betimleyici istatistiklerin yanı sıra tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız örneklem t-testi ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, duygusal öz farkındalık düzeyleri duygu düzenleme becerilerinin %28,3'ünü, yaşam doyumunun ise %9,2'sini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygu düzenleme becerileri ise yaşam doyumunun %19,5'ini açıklamaktadır. Demografik değişkenler açısından, cinsiyet, sporculuk düzeyi, spora başlama yaşı ve branş yılı gibi değişkenlerin anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Buna karşın, ruhsal hastalık ve ilaç kullanımı gibi değişkenler yaşam doyumu ve duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkilere sahiptir.

Sonuç: Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, duygu düzenleme becerileri ve duygusal öz farkındalıklarının çeşitli demografik ve sportif değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular ışığında, hem yaşam doyumu hem duygu düzenleme becerileri hem de duygusal öz farkındalıkları açısından belirli değişkenlerin anlamlı farklılıklar

yarattığı, bazı değişkenlerin ise etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşlarının birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir.

Yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında, genel ortalamanın orta düzeyin üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin yaşamdan genel anlamda memnun olduklarına işaret etmektedir. Ancak bu memnuniyet düzeyinin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmekte olduğu da belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Duygu düzenleme, yaşam doyumu, duygusal öz farkındalık.

ABSTRACT

‘’An examination of emotional self-awareness levels, emotion regulation skills, and life satisfaction of sports science students’’, Trakya University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Master’s Thesis, Edirne, 2025.

Background and Aim: The primary aim of this study is to examine the emotional self-awareness skills, emotion regulation abilities, and life satisfaction levels of university students studying at the faculty of sports sciences. Additionally, the relationships among these three variables are evaluated in terms of various demographic and sport-related characteristics. The study also investigates whether participants’ life satisfaction and emotion regulation levels differ significantly based on variables such as gender, academic department, type of sport, level of athletic involvement, years of sports experience, age at which they started sports, history of physical or mental illness, and medication use.

Material and Methods: The study population consists of undergraduate students enrolled in the Kırkpınar Faculty of Sports Sciences at Trakya University. Four data collection tools were used to determine participants’ levels of emotional self-awareness, emotion regulation, and life satisfaction: the Athlete Information Form, the Emotional Self-Awareness Scale, the Emotion Regulation Skills Scale, and the Satisfaction with Life Scale. The scales were administered individually in an online format.

Results: In addition to descriptive statistics, one-way ANOVA, independent samples t-test, and multiple regression analyses were conducted. The results showed that emotional self-awareness significantly predicted 28.3% of the variance in emotion regulation skills and 9.2% of the variance in life satisfaction. Furthermore, emotion regulation skills accounted for 19.5% of the variance in life satisfaction. Regarding demographic variables, no significant differences were found based on gender, level of athletic experience, age of starting sports, or years in the sport. However, variables such as mental illness and medication use were found to have a negative impact on life satisfaction and emotion regulation skills.

Conclusion: This study examined whether university students’ life satisfaction, emotion regulation skills, and emotional self-awareness levels varied according to demographic and sports-related variables. The findings revealed that while certain variables had a statistically significant impact on these constructs, others did not. These results suggest that the psychosocial well-being of university students in early adulthood is influenced by a variety of factors. When examining life satisfaction levels, the overall mean was found to be above average, indicating that students are

generally satisfied with their lives. However, it was also determined that this level of satisfaction is affected by various individual and environmental factors.

Keywords: Emotion regulation, life satisfaction, emotional self-awareness.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bireylerin yaşamdan aldıkları haz, mutluluk ve genel memnuniyet düzeyini ifade eden yaşam doyumu, pozitif psikoloji alanının temel kavramlarından biridir. Yaşam doyumu; bireyin kendi yaşamının kalitesini, beklentileri doğrultusunda değerlendirmesiyle şekillenen öznel bir değerlendirme sürecidir (1). Bu bağlamda yaşam doyumu, bireyin geçmiş yaşantılarını, mevcut durumunu ve geleceğe yönelik beklentilerini değerlendirerek yaşamdan ne düzeyde memnun olduğunu ortaya koyar. Psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerinden biri olan yaşam doyumu, yalnızca bireyin ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal uyumunu, üretkenliğini ve genel yaşam kalitesini de doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgudur.

Modern psikoloji anlayışı çerçevesinde yaşam doyumunun belirleyicileri arasında bireysel özellikler, çevresel faktörler, sosyal ilişkiler, ekonomik durum, sağlık düzeyi ve özellikle duyguların işlenme biçimi olan "duygu düzenleme" becerileri öne çıkmaktadır. Duygular, bireyin çevresel uyarıcılara verdiği anlık ve yoğun psikolojik yanıtlardır. Ancak bu duyguların bireyin işlevselliğini sürdürebilecek düzeyde tanınması, düzenlenmesi ve kontrol altına alınması, psikolojik dayanıklılığın ve uyumun temel koşullarından biridir (2). Duygu düzenleme, bireyin olumlu duygularını artırma ve olumsuz duygularını azaltma veya yeniden yapılandırma çabasını içeren bilinçli veya otomatik stratejiler bütünüdür. Bu beceriler yalnızca bireyin içsel dengesi açısından değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri, akademik başarıları ve mesleki performansı üzerinde de etkili olmaktadır. Duyguların etkili bir biçimde düzenlenebilmesi, öncelikle bu duyguların doğru biçimde fark edilmesini ve tanınmasını gerektirir. Bu bağlamda, duygusal öz farkındalık, bireyin duygusal deneyimlerinin bilincinde olması, duygularını tanıyabilmesi, anlamlandırabilmesi ve bu duyguların davranışları üzerindeki etkisini değerlendirebilmesi sürecidir. Duygusal öz farkındalık, duygu düzenlemenin ön koşulu olarak kabul edilmekte olup, bireyin içsel deneyimlerini objektif bir şekilde gözlemleyebilmesini sağlar.

Özellikle üniversite öğrencileri açısından bakıldığında, yaşam doyumu ve duygu düzenleme becerileri kritik öneme sahiptir. Bu dönem, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptıkları, kimlik gelişimi, gelecek planlaması ve sosyal ilişkilerin şekillendiği oldukça dinamik ve stresli bir dönemdir. Akademik baskılar, ekonomik sorunlar, aileden uzaklaşma ve sosyal uyum problemleri gibi çeşitli stres kaynakları, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, öğrencilerin duygusal tepkilerini düzenleyebilmeleri, olumsuz yaşantılarla başa çıkabilmeleri ve yaşamdan tatmin sağlayabilmeleri

açısından duygu düzenleme becerileri büyük önem taşır.

Bu çerçevede, spor yapan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda ruhsal sağlığa da olumlu katkılarda bulunduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörokimyasal maddeleri düzenleyerek duygu durumunu iyileştirdiği, stres ve anksiyete düzeylerini azalttığı bilinmektedir (3). Bu doğrultuda, üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler, hem eğitimsel süreç gereği hem de aktif olarak spor yapmaları nedeniyle fiziksel aktivitenin ruhsal sonuçlarını doğrudan deneyimleyen bir grubu temsil etmektedir. Bu öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri, hem akademik başarı hem de kişisel gelişim açısından önemli bir belirleyici olarak değerlendirilebilir.

Literatür incelendiğinde, yaşam doyumu ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Duygularını fark eden, anlamlandıran, kabul eden ve yeniden yapılandırabilen bireylerin stresle daha etkili başa çıkabildikleri, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabildikleri ve genel olarak yaşamlarından daha fazla tatmin sağladıkları ifade edilmektedir (4). Öte yandan, duygu düzenleme becerilerindeki zayıflıkların depresyon, anksiyete, öfke problemleri ve düşük yaşam doyumu gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu da araştırmalarla ortaya konmuştur (5). Bu kapsamda, sporla aktif olarak uğraşan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, yaşam doyumlarına da olumlu katkı sunabileceği yönünde beklentiler oluşmaktadır.

Sporun türü (takım ya da bireysel), sporculuk düzeyi (amatör ya da profesyonel), spora başlama yaşı, sporla meşgul olunan yıl sayısı gibi değişkenler, sporcu bireylerin duygu düzenleme stratejilerini, duygusal öz farkındalık düzeylerini ve yaşam doyumlarını etkileyebilecek önemli parametrelerdir. Örneğin, takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin sosyal destek mekanizmalarının daha güçlü olduğu ve bu nedenle stresle baş etmede daha avantajlı olabileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde, profesyonel sporcuların disiplinli yaşam tarzları ve hedef odaklı çalışmaları, duygu düzenleme becerilerini olumlu etkileyebilirken, yüksek performans baskısı da ters yönde bir etki yaratabilir. Cinsiyet, fiziksel ya da ruhsal hastalık varlığı, ilaç kullanımı gibi bireysel farklılıklar da bu ilişkiler üzerinde anlamlı etkilere sahiptir.

Bu çalışmanın temel amacı; spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve duygusal öz farkındalık

düzeylerini incelemek ve bu 3 değişken arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik ve spora ilişkin özellikler açısından değerlendirmektir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumu, duygu düzenleme düzeyleri ve duygusal öz farkındalıklarının cinsiyet, bölüm, spor branşı, sporculuk düzeyi, spor yaşı, spora başlama yaşı, fiziksel ve ruhsal hastalık geçmişi ile ilaç kullanımı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de araştırılacaktır. Bu kapsamda yapılacak analizler, öğrencilere sunulan psikososyal destek hizmetlerinin niteliğini artırmak, müfredata psikolojik sağlamlık temelli içerikler entegre etmek ve genel öğrenci iyi oluşunu artırmak açısından da yol gösterici olabilir.

Sonuç olarak; bireyin içsel kaynaklarını etkin kullanabilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve yaşamdan tatmin sağlayabilmesi için hem duygusal süreçleri doğru yönetmesi hem de yaşamla ilgili değerlendirmelerini olumlu yönde yapılandırması gerekmektedir. Sporcu bireylerde bu becerilerin düzeyinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkilerin anlaşılması, sadece akademik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda gençlerin psikolojik iyi oluşuna katkı sunacak pratik bir gerekliliktir. Bu nedenle, bu çalışmada elde edilecek veriler, birey, kurum ve toplum düzeyinde önemli çıkarımlara olanak tanıyacaktır.

1.1 Hipotezler

H1: Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Spor bilimleri öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerilerini anlamlı düzeyde yordar.

H5: Duygusal öz farkındalık, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordar.

H6: Duygu düzenleme becerileri, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordar.

H7: Spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu düzeyleri; **cinsiyet**, **spor branşı türü (takım/bireysel)**, **sporculuk düzeyi (amatör/profesyonel)**, **spora başlama yaşı**, **sporla meşgul olunan yıl**, **fiziksel hastalık**

durumu, **ruhsal hastalık geçmişi** ve **ilaç kullanımı** gibi demografik ve bireysel özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde üniversite öğrencileri, akademik, sosyal ve psikolojik açıdan çok boyutlu zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemine denk gelen bu yaşam evresi, bireylerin kimlik inşa sürecinde duygusal dalgalanmalara ve stres etkenlerine karşı daha hassas hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme kapasiteleri; hem akademik başarıları hem de genel yaşam doyumları açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemesi bakımından, pozitif psikoloji alanına önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören bireylerin hem akademik yaşamla hem de aktif spor yaşantısıyla eş zamanlı olarak karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik talepler, duygusal dayanıklılığı ve düzenleme becerilerini daha da önemli hale getirmektedir. Bu nedenle, çalışmanın odaklandığı öğrenci grubu, duygusal ve bilişsel kaynakların etkili kullanımının yaşam doyumu ile nasıl ilişkilendiğini ortaya koymak açısından özgün bir örneklem sunmaktadır.

Ayrıca, çalışmada yer verilen cinsiyet, sporculuk düzeyi, hastalık ve ilaç kullanımı gibi demografik değişkenlerin etkilerinin araştırılması, bireysel ve çevresel faktörlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünün anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle araştırma, sadece akademik literatüre değil, aynı zamanda üniversitelerde yürütülen rehberlik ve danışmanlık hizmetlerine de pratik bilgiler sunma potansiyeline sahiptir.

Araştırma bulgularının, öğrenci destek programlarının yapılandırılmasında, psikoeğitim içeriklerinin geliştirilmesinde ve duygusal becerilere yönelik müdahale uygulamalarının planlanmasında yol gösterici olması beklenmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın hem bireysel gelişim hem de kurumsal öğrenci hizmetleri açısından önemli bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygusal Öz Farkındalık

2.1.1. Duygusal Öz Farkındalık Kavramı

Duygusal öz farkındalık, bireyin kendi duygusal durumlarını tanıyabilmesi, anlayabilmesi ve bu duyguların kendisi ve çevresi üzerindeki etkilerini değerlendirebilme yetisi olarak tanımlanır. Bu kavram, duygusal zekânın temel yapıtaşlarından biridir ve bireyin duygularını düzenleme, ifade etme ve uygun sosyal davranışlar geliştirme süreçlerinde merkezi bir rol oynar. Goleman (6) duygusal öz farkındalığı, bireyin kendi ruh halini izleyebilme, bu hallerin içsel etkilerini tanıma ve duygusal yönelimi davranışlara yansıtabilme becerisi olarak tanımlar. Bu bağlamda, duygusal öz farkındalık yalnızca bireyin içsel dünyasını değil, aynı zamanda dışsal tepkilerini de etkileyen bir öz-yönetim kapasitesidir.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda, duygusal öz farkındalık düzeyinin akademik başarı, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Hussain ve ark. (7) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Pakistan'daki üç devlet üniversitesinden toplam 701 öğrenciyle yürütülen çalışmada öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinin düşük olduğu, ancak bu farkındalık ile akademik başarı arasında zayıf da olsa pozitif bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Bu durum, duygusal farkındalığın öğrencilerin akademik yaşamlarında dolaylı da olsa etkili bir unsur olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, Baghdadi ve Haghighat'ın (8) gerçekleştirdiği deneysel çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin eğitim yoluyla artırılmasının, üniversite öğrencilerinde duygusal öz farkındalık düzeylerini anlamlı biçimde yükselttiği ortaya konmuştur. Bu sonuç, duygusal öz farkındalığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve eğitim müdahaleleriyle güçlendirilebileceğini göstermektedir.

Duygusal farkındalık yalnızca bireyin kendisini tanıma süreci değil, aynı zamanda sosyal etkileşimleri düzenleme becerisi açısından da kritik bir rol oynar. Malekar (9) öz farkındalığın, bireyin duygularını anlaması ve bu anlayışı başkalarıyla olan ilişkilerine yansıtması açısından temel bir önkoşul olduğunu vurgular. Öz farkındalık geliştikçe birey, duygularına karşı daha az savunmacı olmakta, daha nesnel değerlendirmeler yapabilmekte ve daha dengeli sosyal ilişkiler kurabilmektedir. Bu bağlamda, öz farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, özellikle stresli veya duygusal olarak yoğun ortamlarda daha esnek ve etkili tepkiler verebildikleri görülmektedir.

Duygusal öz farkındalık aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla da doğrudan ilişkilidir. Hadi ve Gharaibeh (10) tarafından yapılan araştırmada, öz farkındalık düzeyinin yüksek olmasının, duygu düzenleme zorluklarını azaltmada önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada, öz eleştirel öz farkındalık ve gerçekçi içgörü boyutlarının artmasının, duygusal yanıtları kabullenme ve hedef odaklı davranışlara yönelme eğilimini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, duygusal farkındalık, yalnızca bireysel süreçleri değil, aynı zamanda sosyal hedeflere yönelik davranışsal stratejileri de etkileyebilen çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilebilir.

Duygusal öz farkındalığın düşük olması ise genellikle alexithymia (duygu körlüğü) gibi psikolojik yapılarla ilişkilendirilmektedir. Sakai (11) tarafından yapılan çalışmada, duygusal öz farkındalığın duygusal zekâ ve alexithymia ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve bu farkındalığın düşük olmasının duyguların tanımlanmasında ve sözel ifadesinde yetersizliklere yol açabileceği rapor edilmiştir. Bu durum, özellikle üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete ve depresif belirtilerle başa çıkmada zorluklar yaratabilmektedir. Bu nedenle, üniversitelerde duygusal farkındalık temelli psikoeğitim programlarının uygulanması, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırmada etkili bir strateji olabilir.

2.1.2. Duygusal Öz Farkındalığı Etkileyen Psikolojik Değişkenler

Duygusal öz farkındalık bireyin kendine dair duygu durumlarını tanıma, değerlendirme ve yorumlayabilme kapasitesini ifade eder. Ancak bu kapasite sabit bir özellik değil, çeşitli psikolojik değişkenlerden etkilenen dinamik bir yapıdır. Benlik saygısı, sosyal kaygı, depresyon ve şüphecilik gibi bireyin psikolojik yapısını şekillendiren faktörler, duygusal öz farkındalık düzeyini doğrudan veya dolaylı yollarla etkileyebilmektedir. Bu başlık altında her bir değişkenin etkisi, güncel araştırmalara dayalı olarak açıklanacaktır.

Benlik Saygısı duygusal öz farkındalığın gelişiminde temel bir belirleyici olarak kabul edilmektedir. Bireyin kendine yönelik olumlu bir değerlendirmeye sahip olması, duygularını daha açık biçimde tanımasına ve ifade etmesine olanak sağlar. Killian (12) tarafından geliştirilen Emotional Self-Awareness Questionnaire (ESQ) ile yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, benlik saygısının duygusal farkındalıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Özellikle olumlu duyguların tanımlanması ve yönetilmesinde benlik algısının güçlü olması, öz farkındalığı destekleyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal Kaygı, duyguların bastırılmasına ve sosyal ortamlarda ifade edilmemesine neden

olarak duygu farkındalığı olumsuz etkileyen bir değişkendir. Sosyal etkileşimlerde yargılanma korkusu taşıyan bireyler, içsel duygu durumlarını inkâr etme ya da bastırma eğilimindedir. Baghdadi ve Haghighat (8) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesiyle sosyal kaygı düzeyinin düştüğü ve bunun da öz farkındalığı artırdığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal kaygı düzeyinin düşürülmesinin dolaylı olarak farkındalık üzerinde iyileştirici etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Depresyon, duygusal öz farkındalığın düşmesine neden olan bir diğer önemli psikolojik değişkendir. Depresif bireylerin içsel duygularını tanımlama, ayrıştırma ve uygun şekilde ifade etme kapasiteleri genellikle zayıftır. Sakai (11), 160 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, depresyonun duygusal farkındalık ve duygusal zekâ düzeyleriyle negatif korelasyon içinde olduğunu bulmuştur. Depresif bireylerde görülen içe kapanma, anhedoni ve zihinsel bulanıklık gibi belirtiler, duygusal farkındalık süreçlerini sekteye uğratarak bireyin içsel rehberliğini zayıflatmaktadır. Bu nedenle, depresyonun kontrol altına alınması, bireyin duygusal farkındalık kapasitesini yeniden yapılandırmasında önemli bir adımdır.

Şüphecilik (ya da kuşkuculuk), bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik sürekli sorgulayıcı bir tutum içinde olmasıdır. Bu tutum, bireyin içsel duygu deneyimlerine güvenmemesine ve bu deneyimleri küçümsemesine yol açabilir. Killian (12) bu konuda yaptığı araştırmada, şüphecilik ile duygusal farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu, şüpheciliğin özellikle duygulara yönelik bilişsel mesafelenme eğilimini artırdığını belirtmektedir. Bu durum, bireyin kendi duygularını tanımasını ve anlamlandırmasını güçleştirmekte, dolayısıyla öz farkındalığı düşürmektedir.

Duygusal farkındalık düzeyinin psikolojik sağlamlık, öz saygı, stres yönetimi ve akademik başarı gibi pek çok önemli sonuçla ilişkili olduğu dikkate alındığında, bu değişkenlerin dikkate alınması zorunludur. Hussain ve ark. (7) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal farkındalık ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu farkındalık düzeyinin sosyal destekle birlikte arttığı vurgulanmıştır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin duygusal farkındalıkla bu denli ilişkili olması, bireysel gelişim programlarının bu yapılar üzerine temellendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Benlik saygısı:

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri sonucu oluşan öznel bir değer yargısıdır ve kişinin kendi değeri hakkındaki algılarını yansıtır. Psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen benlik saygısı, bireyin sosyal ilişkilerini, duygusal tepkilerini ve öz farkındalığını etkileyen önemli bir değişkendir. Özellikle duygusal öz farkındalıkla olan ilişkisi bağlamında değerlendirildiğinde, benlik saygısının yüksek düzeyde olması, bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme süreçlerini daha sağlıklı bir biçimde gerçekleştirmesine olanak sağlar. Bu bağlamda benlik saygısının, duygusal öz farkındalık gelişiminde destekleyici bir zemin oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmalar, benlik saygısı ile duygusal zekâ ve öz farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, Bibi ve ark. (13) tarafından yapılan bir çalışmada, Pakistan'daki üniversite öğrencileri arasında benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre, benlik saygısı yüksek olan bireylerin duygusal durumlarını daha doğru algıladığı, daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurduğu ve empati düzeylerinin daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, benlik saygısının bireyin öz farkındalığına katkı sağlayan duygusal yetkinliklerin gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Fakaruddin ve Tharbe (14) tarafından Malezya'da yapılan bir başka çalışmada, benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin orta seviyede, duygusal zekâ düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmış; duygusal zekâ arttıkça benlik saygısının da paralel biçimde arttığı ifade edilmiştir. Bu durum, benlik saygısının bireyin duygusal süreçleri üzerinde yapılandırıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Duygusal zekâ kapsamında yer alan duygusal farkındalık ve öz düzenleme gibi alt boyutların, benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olması, bu psikolojik özelliklerin birbirini karşılıklı olarak beslediğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, Nnabuife ve ark. (15) tarafından Nijerya'da yapılan araştırma sonuçları da benlik saygısı ile duygusal farkındalık arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ile "kendi duygularını yönetme", "başkalarının duygularını yönetme" ve "duyguların algılanması" gibi duygusal zekâ bileşenleri arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu tür ilişkilerin duygusal farkındalığın benlik saygısı temelli olarak geliştiğini ve öz değerlendirme süreçlerinde benlik saygısının belirleyici

olabileceğini vurgulamışlardır.

Üniversite öğrencileri özelinde yapılan çalışmalar, bu yaş grubundaki bireylerin benlik saygılarının, akademik başarı, sosyal destek ve duygusal zorluklar gibi faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Örneğin, Salih ve ark. (16) tarafından Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada, benlik saygısının öğrencilerin akademik başarılarını doğrudan etkilediği ve bu ilişkinin duygusal zekâ ile güçlendiği belirlenmiştir. Bu bulgular, bireyin öz yeterlilik algısı ile duygusal farkındalık arasında karşılıklı ve dinamik bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır. Akademik stres altında bulunan üniversite öğrencilerinin, yüksek benlik saygısı sayesinde duygularını daha etkili biçimde tanımlayabildikleri ve yönetebildikleri görülmüştür.

Vilca-Pareja ve ark. (17) tarafından yürütülen geniş örneklemli bir çalışmada ise, benlik saygısının yaşam doyumunu yordamada en güçlü değişkenlerden biri olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, duygusal farkındalığın yalnızca içsel bir süreç değil, aynı zamanda bireyin yaşamdan aldığı tatminle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı, yalnızca bireyin kendini nasıl değerlendirdiğiyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda duygularını nasıl algıladığı, ifade ettiği ve yaşadığı süreçlerde de etkili olmaktadır.

Sosyal kaygı:

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda değerlendirilme, eleştirilme ya da reddedilme korkusuyla yaşadığı yoğun stres ve endişe durumudur. Bu tür kaygı, özellikle üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kimlik inşası ve sosyal bağ kurma sürecinde olan bireylerde daha sık görülmekte ve işlevselliği önemli ölçüde etkilemektedir. Duygusal öz farkındalık açısından sosyal kaygı, bireyin duygularını tanıma, düzenleme ve etkili biçimde ifade etme becerilerini sınırlar. Sosyal kaygıya sahip bireylerin, başkalarıyla olan ilişkilerinde sürekli olarak değerlendirilme endişesi taşımaları, kendi duygularını bastırma veya reddetme eğilimlerini artırmaktadır.

Kahraman (18) tarafından yapılan bir araştırmada, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma, duygusal zekânın alt boyutları olan iyimserlik, duyguları kullanma ve değerlendirme becerilerinin, sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bu durum, bireyin sosyal kaygı düzeyinin, duygularını algılayabilme ve yönetebilme yeteneğiyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygusal farkındalığı gelişmiş bireyler, sosyal ortamlarda yaşadıkları

içsel gerginlikleri daha etkili biçimde kontrol edebilmekte ve bu durum kaygı düzeylerinin düşmesini sağlamaktadır.

Morán ve ark. (19) tarafından geliştirilen duygusal-evrimsel modele göre ise, sosyal kaygının oluşumunda çocukluk döneminde gelişen güvensiz bağlanma örüntülerinin, sosyal reddedilme beklentilerinin ve duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlüklerin önemli rol oynadığı görülmektedir. Modelde, bireylerin terk edilme korkusu ve sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme beklentileri, sosyal kaygıyı tetikleyici unsurlar olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda duygusal farkındalığın erken dönem bağlanma deneyimleriyle şekillendiği ve sosyal kaygının temelinde yer aldığı anlaşılmaktadır.

Sosyal kaygı sadece bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda akademik performansını ve sosyal yaşantısını da olumsuz etkilemektedir. Archbell ve Coplan (20) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin öğretim elemanlarıyla daha az iletişim kurduğu, sosyal etkileşim düzeylerinin düşük olduğu ve akademik doyumlarının daha az olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerde sosyo-duygusal işlevselliğin azaldığı, sosyal bağlılık hissinin düşük olduğu ve genel üniversite deneyiminden daha az tatmin sağlandığı bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal kaygının bireyin duygusal farkındalık kapasitesini zayıflatarak sosyal bağ kurma becerilerini sekteye uğrattığını ortaya koymaktadır.

Ejaz ve Muazzam (21) ise, kadın üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı ile öz bilinç düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle sosyal değerlendirme korkusu ve etkileşim kaygısı gibi sosyal kaygının alt boyutları, bireyin kendisini aşırı derecede gözlemleme ve eleştirme eğilimini artırmaktadır. Bu durum bireyin içsel dünyasında sürekli bir tetikte olma hali yaratmakta ve öz farkındalık süreçlerini çarpıtarak bireyin kendisine yönelik algısını bozmaktadır. Dolayısıyla sosyal kaygı, yalnızca dışsal bir stres kaynağı değil, aynı zamanda içsel bir öz eleştiri mekanizmasını da tetiklemektedir.

Figueroa ve Téllez Alanís (22) ise, duygusal ve sosyal benlik kavramının sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemiş ve duygusal öz kavramın, sosyal kaygının pek çok boyutunu daha güçlü biçimde yordadığını bulmuştur. Bireylerin kendilerine ilişkin duygusal algıları ve sosyal yeterliliklerine dair inançları, sosyal kaygı düzeylerini önemli ölçüde belirlemektedir. Bu bağlamda, duygusal öz farkındalıkla benlik algısı arasındaki bağ, sosyal kaygının anlaşılmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Depresyon:

Depresyon, üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak gözlemlenen bir ruhsal sağlık problemidir ve bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevlerini olumsuz yönde etkileyen karmaşık bir bozukluktur. Genellikle anhedoni, enerji kaybı, düşük benlik saygısı, suçluluk duygusu ve motivasyon eksikliği gibi belirtilerle karakterize edilir. Özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde olan üniversite öğrencilerinde, bu belirtiler daha şiddetli seyredebilir. Bu dönemde bireyler kimlik gelişimi, akademik baskılar, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygısı gibi çok yönlü stres faktörleriyle karşılaşmaktadır. Bu faktörlerin etkisiyle depresyonun duygusal öz farkındalık ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Duygusal öz farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma, anlamlandırma ve ifade etme yeteneğidir. Depresyon durumunda, bu yetenekler ciddi şekilde zayıflar. Kauer ve ark. (23) tarafından yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, mobil cihazlarla yapılan duygusal öz farkındalık temelli öz izleme müdahalelerinin, depresyon belirtilerinin azalmasında etkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışma, duyguların düzenli izlenmesinin, bireyin içsel süreçlerini tanımasına ve stresle daha etkin başa çıkmasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu durum, duygusal farkındalığın depresyonun gelişiminde ve sürmesinde kilit bir değişken olduğunu göstermektedir.

Culjak ve ark. (24) tarafından gerçekleştirilen geniş çaplı bir araştırmada ise, üniversite öğrencilerinin internet üzerinden sağlanan depresyonla başa çıkma kaynaklarına erişim durumları incelenmiştir. Çalışmada, bu tür kaynakların kullanımının düşük olduğu ancak duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin bu platformlara daha fazla ilgi gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, duygusal farkındalığın sadece içsel bir mekanizma olmadığını, aynı zamanda bireyin yardım arama ve destek kaynaklarını kullanma davranışları üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Peng ve Ishak (25), Çin'deki üniversite öğrencileriyle yaptıkları kapsamlı bir çalışmada, öz-şefkat ve duygu düzenleme stratejilerinin depresyon üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bulgular, öz-şefkatin olumlu duygu düzenleme stratejilerini artırarak depresyon düzeyini azalttığını ortaya koymuştur. Duygusal farkındalık ile öz-şefkat arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünüldüğünde, bireyin kendine yönelik anlayışlı ve açık yaklaşımı depresif belirtilerin önlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Donges ve ark. (26) ise depresyon tanısı almış bireylerde başkalarının duygularını tanıma kapasitesinin azaldığını ancak bireyin kendi duygularının farkındalığında anlamlı bir azalma olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, depresyondaki bireylerin öz farkındalık düzeylerinin selektif olarak değiştiğini, özellikle sosyal bağlamda empatik farkındalığın daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, depresyonun sadece bireyin içsel duygusal deneyimiyle değil, aynı zamanda sosyal farkındalık boyutuyla da değerlendirilmesi gerektiğini vurgular.

Keel ve Pidgeon (27), duygu düzenleme stratejilerinin, öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkiyi aracı olarak etkilediğini belirlemişlerdir. Duygusal farkındalık becerileri gelişmiş bireyler, olumsuz duygularla başa çıkmak için daha uyumlu stratejiler geliştirebilmekte ve bu sayede depresif belirtileri daha az deneyimlemektedir. Bu bulgu, terapötik müdahalelerde duygusal farkındalık eğitiminin önemini vurgulamaktadır.

Şüphecilik (kuşkuculuk):

Şüphecilik, bireyin çevresine, diğer insanlara ve hatta kendi içsel yaşantısına karşı geliştirdiği sorgulayıcı ve eleştirel bir tutumu ifade eder. Psikolojik bağlamda kuşkuculuk, sıklıkla düşük güven düzeyi, kararsızlık, aşırı analiz etme ve duygusal ilişkilerde mesafe koyma gibi davranışlarla ilişkilidir. Bu durum bireyin duygusal öz farkındalık düzeyini doğrudan etkileyebilecek önemli bir faktördür. Duygusal öz farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma, anlama ve uygun şekilde ifade etme becerisini içerirken, kuşkuculuk bu sürecin işleyişini bozabilir. Kuşkucu bireyler, içsel duygularına karşı da mesafe koyabilir ya da bu duyguları bastırma eğiliminde olabilirler.

Hussain ve ark. (28) tarafından yapılan araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu ve bu durumun akademik başarı ile zayıf ancak anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmada öğrencilerin başarıları ile duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme becerileri arasındaki pozitif ilişki, duygusal farkındalık becerilerini sınırlayan etkenlerin akademik ve sosyal başarıyı da etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, bireyin şüpheci tutumu, duygusal farkındalığın gelişmesini engelleyerek hem psikolojik hem de akademik işlevselliği zayıflatabilir.

Özellikle üniversite çağındaki bireylerde, kuşkuculuğun sosyal ilişkilerde güven kurmayı zorlaştırdığı, bu durumun da duyguların açık şekilde paylaşılmasını engellediği görülmektedir. Polat ve Ceylan (29) tarafından yürütülen bir çalışma, duygusal farkındalığın psikolojik iyilik

haliyle doğrudan ilişkili olduğunu ve bu düzeyin psiko-drama gibi grup müdahaleleriyle artırılabileceğini göstermiştir. Şüphecilik düzeyi yüksek bireylerin, grup ortamlarında kendilerini açmakta zorlandıkları ve bu nedenle duygusal gelişim fırsatlarını sınırlı kullandıkları bilinmektedir.

Baghdadi ve Haghighat (8) ise duygu düzenleme eğitiminin kadın üniversite öğrencilerinde öz farkındalık düzeyini artırdığını saptamıştır. Bu sonuç, şüpheci bireylerin özellikle duygu düzenleme becerileri geliştikçe kendilerine ve duygularına daha fazla güven duyabileceklerini ortaya koymaktadır. Kuşkuculuk, çoğu zaman savunma mekanizması olarak gelişen bir özelliktir ve birey, çevresel tehditlere karşı korunma amacıyla duygularını bastırır ya da sorgular. Ancak bu savunmacı tutum, duygusal iç görülerin gelişmesini engeller.

Pedditzi ve Spigno (30) tarafından yapılan çalışmada, negatif duyguları düzenleme yeteneği yüksek olan öğrencilerin akademik motivasyonlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme ile öz farkındalık arasında yakın bir ilişki bulunduğuna göre, kuşkuculuk gibi duygusal uyumu zayıflatan özelliklerin, öğrencilerin hedeflerine ulaşmasını da olumsuz etkilediği söylenebilir.

Bireylerdeki şüphecilik eğilimi, sıklıkla geçmiş deneyimlerden veya sosyal öğrenme süreçlerinden kaynaklanır. Aile içi güven problemleri, aldatılma deneyimleri ya da tutarsız çevresel geribildirimler, bireyin başkalarına olduğu kadar kendi duygularına da kuşkuyla yaklaşmasına neden olabilir. Bu durumda birey, duygusal tepkilerini analiz ederken gerçeklikle bağını zayıflatabilir. Bu da öz farkındalık kapasitesinin gelişimini baskılar.

2.2. Duygu Düzenleme Becerileri

2.2.1. Duyguların Tanımı ve Özellikleri

Duygular, insan davranışlarını yönlendiren, bireyin içsel ve dışsal çevresiyle etkileşimini anlamlandırmasını sağlayan temel psikolojik süreçler arasında yer alır. Psikolojide duygular; bilişsel, fizyolojik, davranışsal ve öznel bileşenlerden oluşan karmaşık tepkiler bütünü olarak tanımlanır. Bu karmaşıklık, duyguların sadece içsel hisler değil, aynı zamanda organizmanın çevreye uyumunu sağlayan dinamik sistemler olduğunu ortaya koymaktadır.

Cabanac (31), duyguları yüksek yoğunlukta ve belirgin bir haz ya da sıkıntı içeriğine sahip zihinsel deneyimler olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, duyguların bireyin motivasyonel sistemleriyle yakından ilişkili olduğunu gösterir. Duygular, bireyin belirli bir durumda nasıl

hissedeceğini, bu his doğrultusunda ne yapacağını belirlemesinde yönlendirici bir rol oynar.

Hartmann (32) ise 72 farklı duygu tanımını inceleyerek duyguların temel sekiz kriterini ortaya koymuştur: hızlı ortaya çıkma, belirli bir nesneye yönelme, fizyolojik değişim üretme, bilişsel değerlendirme içerme, davranışsal eğilim oluşturma, kısa süreli olma, öznel yaşantıya sahip olma ve evrensel ifadeye sahip olma. Bu özellikler, duyguların hem bireysel hem de evrensel bir işlevselliğe sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Ben-Ze'ev (33) duyguların bireyin bütün zihinsel sistemini etkileyen bir genel mod olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüş, duyguların sadece anlık tepkiler değil, bireyin tüm bilişsel süreçlerine nüfuz eden kapsamlı yapılar olduğunu savunur. Ayrıca, duyguların bağlamsal ve kişisel faktörlere yüksek düzeyde duyarlılık gösterdiği belirtilmektedir. Aynı durum, Werle (34) tarafından da kültürel bağlam açısından vurgulanmakta; farklı toplumlarda duyguların hem ifadesinin hem de deneyimlenme biçiminin kültürel olarak şekillendiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, duygular yalnızca evrensel biyolojik süreçler değil, aynı zamanda kültürel pratikler aracılığıyla biçimlenen sosyal yapılar olarak değerlendirilmelidir.

Duyguların temel özelliklerinden biri, fizyolojik değişimlerle birlikte ortaya çıkmalarıdır. Simonov (35), duyguların sinirsel ve hormonal sistemlerle doğrudan ilişkili olduğunu ve bu biyolojik temellerin bireyin çevresel uyaranlara verdiği tepkilerde merkezi rol oynadığını savunmaktadır. Örneğin, korku duygusu kalp atışının hızlanmasına, göz bebeklerinin büyümesine ve kasların gerilmesine neden olabilir. Bu fizyolojik belirtiler, bireyin duygusal durumu hakkında hem kendisine hem de çevresine güçlü sinyaller gönderir. Böylelikle, duygular bireyin çevresiyle olan etkileşiminde hem iletişim aracı hem de hayatta kalma stratejisi olarak işlev görür.

Duygular aynı zamanda bilişsel süreçlerle sıkı bir ilişki içindedir. Bir duygunun ortaya çıkabilmesi için bireyin yaşanan durumu değerlendirmesi ve bu değerlendirme sonucunda bir anlam yüklemesi gereklidir. Bu anlamlandırma süreci, bireyin önceki deneyimleri, değerleri ve inanç sistemleri tarafından şekillendirilir. Coppin ve Sander (36), çağdaş duygu kuramlarının bu bilişsel boyutu merkeze aldığını ve duyguların yalnızca tepki değil, aynı zamanda değerlendirme süreçlerinin sonucu olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre, aynı olay farklı bireylerde farklı duygular yaratabilir çünkü her bireyin değerlendirme süreci kendine özgüdür.

Duyguların diğer bir özelliği de kısa süreli olmalarıdır. Duygular, belirli bir duruma yönelik olarak kısa sürede başlar ve genellikle hızlıca sona erer. Ancak bu duyguların etkileri uzun süreli olabilir; bireyin kararlarını, ilişkilerini ve genel yaşam doyumunu etkileyebilir. Nesse (37), duyguların evrimsel kökenlerine değinerek, her bir duygunun belirli bir çevresel tehdide veya fırsata yanıt olarak geliştiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, örneğin öfke duygusu, bireyin haklarını korumak için enerji toplamasını ve mücadele etmesini sağlarken; sevinç, sosyal bağları pekiştirici işlev görür.

2.2.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerini tanıma, yönetme ve uygun biçimde ifade etme yeteneğini ifade eder. Bu beceri yaşam boyu gelişim gösterse de, özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde belirgin bir dönüşüm geçirir. Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda büyük değişimler yaşadığı, dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin oluştuğu ve pekiştiği kritik bir süreçtir.

Duygu düzenleme gelişimi genellikle iki boyutta ele alınır: birincisi, bireyin içsel süreçlerini kontrol etme kapasitesi; ikincisi ise bu kapasitenin sosyal bağlamlarla etkileşim içinde şekillenmesidir. Lai (38) bu konuda yaptığı derlemede, ergenlerin duygularını düzenleme becerilerinin sınırlı olduğunu, ancak yaş ilerledikçe bu becerilerin hem çeşitlilik hem de etkililik açısından geliştiğini belirtmiştir. Ergenlerin öncelikle tepkisel (reaktif) düzenleme yöntemlerine yöneldikleri, zamanla bilişsel yeniden yapılandırma gibi daha karmaşık stratejileri kullanabildikleri gözlemlenmiştir.

Duygu düzenlemenin gelişiminde aile ve sosyal çevre kritik rol oynar. Van Beveren ve Braet (39), aile ortamının özellikle çocukluk döneminde duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşturduğunu, ergenlik döneminde ise akran etkisinin daha belirleyici hale geldiğini vurgulamıştır. Ebeveynlerin çocuklara model olarak gösterdiği düzenleme biçimleri, çocukların kendi duygusal stratejilerini öğrenmesinde temel teşkil eder. Aynı zamanda, aşırı baskıcı veya ihmal edici ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme eksikliklerine neden olabileceği belirtilmiştir.

Bilişsel gelişim ile paralel olarak ergenlerde duygulara yönelik farkındalık da artar. Morrish ve ark. (40), pozitif eğitim programlarının gençlerde duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Bu programlar, bireyin olumlu duygularını artırmak, olumsuz duygularıyla baş etme stratejileri geliştirmek ve genel yaşam doyumunu desteklemek amacıyla

tasarlanır. Ayrıca Gross'un Duygu Düzenleme Kuramı temelinde geliştirilen müdahaleler, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme gibi üst düzey stratejilerin kullanımını artırmaktadır.

Duygu düzenleme becerileri yaşla birlikte gelişmekle birlikte bireysel farklılıklar da büyük önem taşır. Sahi ve ark. (41), ergenlerin akran ilişkilerinden yoğun biçimde etkilendiklerini ve bu ilişkilerin duygu düzenleme kapasiteleri üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkiler yaratabildiğini ortaya koymuştur. Özellikle akran desteği, sosyal onay ve empati gibi unsurlar, duygusal zorluklarla baş etmede önemli kolaylaştırıcılar olarak değerlendirilmektedir.

Aynı şekilde, Kivisto (42) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin içsel (depresyon, kaygı) ve dışsal (saldırganlık, madde kullanımı) davranış problemleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme eksikliklerinin psikopatolojinin oluşumunda hem neden hem de sürdürücü bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Duyguların bastırılması, yadsınması veya kontrolsüz ifadesi; bireyin hem akademik hem de sosyal uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Ergenlik döneminde ortaya çıkan nörobiyolojik değişimler de duygu düzenleme gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Özellikle prefrontal korteksin gelişiminin henüz tamamlanmamış olması, bu yaş grubunun duygusal tepkilere karşı daha duyarlı ve zaman zaman kontrolsüz olmasına neden olur. Bu nedenle, duygusal eğitim müdahaleleri hem bilişsel olgunluğu hem de sosyal desteği gözeterek tasarlanmalıdır.

2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri ve Stratejileri

Duygu düzenleme süreçleri, bireyin duygusal deneyimlerini fark etme, değerlendirme ve uygun yollarla yönetme yetisini ifade eder. Bu süreçler, bireyin içsel denetimini sağlarken aynı zamanda sosyal ilişkilerde denge kurmasına da yardımcı olur. Duygu düzenleme stratejileri ise bu süreçlerin uygulanmasında kullanılan belirli bilişsel ve davranışsal yöntemleri içerir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde, bu stratejilerin gelişimi ve işlevselliği bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır.

Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme; durum seçimi, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepkisel modifikasyon gibi aşamalardan oluşur. Bu model çerçevesinde, birey bir durumla karşılaştığında önce hangi duruma girip girmeyeceğini seçer, ardından dikkatini hangi uyarana yönlendireceğini belirler, durumu nasıl yorumlayacağına karar

verir ve son olarak bu duyguya nasıl tepki vereceğini ayarlar. Bu sistematik yapı, duygu düzenleme stratejilerinin rastlantısal değil, bilinçli ve öğrenilebilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalar, bazı stratejilerin diğerlerine göre daha işlevsel olduğunu göstermektedir. Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme; bireyin olumsuz bir durumu farklı bir bakış açısıyla yorumlamasını sağlar ve pozitif duyguların deneyimlenmesini destekler. Lennarz ve ark. (43) tarafından yürütülen günlük yaşam temelli bir çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme ve problem çözmenin olumsuz duyguların azaltılmasında etkili olduğu; ruminasyon ve bastırmanın ise olumsuz etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, hangi stratejilerin adaptif ya da maladaptif olduğuna dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Adölesan dönemde duygular daha yoğun yaşanmakta ve düzenleme stratejileri henüz gelişim aşamasında olduğundan bu yaş grubunda strateji kullanımı büyük farklılıklar gösterebilir. Rådman ve ark. (44) tarafından geliştirilen AERSQ-E ölçme aracıyla yapılan çalışmalarda, ergenlerin en sık kullandığı stratejilerin sosyal destek arama, dikkat dağıtma ve pozitif yeniden çerçeveleme olduğu saptanmıştır. Bu stratejiler, bireyin kısa vadeli rahatlama sağlamasına katkıda bulunsa da, uzun vadeli baş etme becerilerinin gelişimi için bilişsel temelli yöntemlerin de desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Bazı durumlarda, duygu düzenleme stratejilerinin seçimi bireyin kişisel özelliklerine göre değişebilir. Brinke ve arkadaşları (45), ergenlerde duygu düzenleme stratejilerini dört kategoriye ayırarak; bilişsel-uyumlu, bilişsel-uyumsuz, davranışsal-uyumlu ve davranışsal-uyumsuz stratejilerin farklı psikolojik sorunlarla ilişkilendiğini belirtmiştir. İçselleştirilmiş problemleri olan bireylerin daha çok bilişsel stratejilere, dışsallaştırılmış sorunları olanların ise davranışsal stratejilere yöneldiği gözlemlenmiştir.

Duygu düzenleme stratejilerinin başarısı yalnızca bireysel becerilere değil, sosyal bağlama da bağlıdır. Sahi ve ark. (41) tarafından yapılan bir incelemede, ergenlerin duygusal tepkilerini düzenlemede akran etkisinin önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Özellikle sosyal yeniden değerlendirme stratejileri, bireyin arkadaşlarıyla olan ilişkilerini korurken duygusal stresini azaltmasını sağlar. Bu bağlamda, strateji kullanımının yalnızca bireysel bir tercih değil, sosyal etkileşimlerle şekillenen bir süreç olduğu görülmektedir.

Bazı stratejiler ise psikopatoloji ile doğrudan ilişkilidir. Lai (38), olumsuz duygularla baş etmede sık kullanılan bastırma ve ruminasyon gibi stratejilerin, kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buna karşın, pozitif yeniden değerlendirme ve dikkat dağıtma gibi yöntemlerin psikolojik iyi oluşla daha yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu nedenle strateji eğitiminin sadece teknik bilgi vermekle sınırlı kalmaması, aynı zamanda bireyin duygularını anlama ve uygun stratejiyi seçme becerilerini geliştirmesi önemlidir.

2.2.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi

Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri fark etme, anlama ve bu duygulara uygun tepkiler verme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu beceri yalnızca duygusal dengeyi sağlamakla kalmaz; bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini de doğrudan etkiler. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde, duyguların yoğun yaşandığı bu evrelerde etkili duygu düzenleme stratejilerine sahip olmak, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak ruh sağlığını koruma açısından kritik rol oynar.

Araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşun birçok bileşeniyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Morrish ve ark. (40), pozitif eğitim programlarının ergenlerde duygu düzenleme kapasitesini artırdığını ve bu artışın pozitif duygular, yaşam amacı, ilişkiler ve genel sağlıkla doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme yetisinin psikolojik iyi oluşa olan katkısının çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, Verzeletti ve ark. (46) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme gibi adaptif duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu, sosyal destek algısı ve pozitif duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan, bastırma gibi maladaptif stratejilerin ise negatif duygular, yalnızlık ve düşük psikolojik sağlık düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, duygu düzenleme stratejisinin türüne bağlı olarak psikolojik sonuçların olumlu ya da olumsuz olabileceğini ortaya koymaktadır.

Maynard ve ark. (47) ise duyguları tanıma, öz şefkat ve öz denetim gibi bireysel becerilerin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Ergenlerin kendilerine karşı anlayışlı yaklaşımlar sergilemeleri, olumsuz duygularla başa çıkmada daha başarılı olmalarını ve daha yüksek öz değer algısı geliştirmelerini sağlamaktadır. Özellikle düşük öz denetim düzeylerinin daha düşük öz şefkat ve düşük psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Duygu düzenleme yalnızca bireysel bir beceri değil, aynı zamanda sosyal bağlamdan da etkilenir. Sia ve Aneesh (48) tarafından yapılan çalışmada, tek ebeveynli ailelerde yaşayan ergenlerde duygusal yeniden değerlendirme becerilerinin yüksek psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sosyal yetkinlik ve prososyal davranışlar da bu ilişkide aracı rol oynamaktadır. Bu bağlamda, aile yapısı, sosyal destek düzeyi ve çevresel etkenlerin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Pedrini ve ark. (49) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme, okul temelli duygu düzenleme programlarının ergenlerde psikolojik belirtileri azaltmada ve olumlu duygu düzenleme stratejilerinin kazanılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle risk altındaki öğrencilere yönelik programlar, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde daha belirgin etkilere sahiptir. Bu tür müdahaleler, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmak için etkili araçlar olarak değerlendirilmektedir.

Brenning ve ark. (50), işlevsiz duygu düzenleme becerilerinin hem içselleştirilmiş (örneğin depresyon, anksiyete) hem de dışsallaştırılmış (örneğin öfke, saldırganlık) psikopatolojilerle ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ile işlevsiz duygu düzenleme arasında aracı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin duygu düzenleme kapasitesinin sadece zihinsel becerilere değil, aynı zamanda temel insani ihtiyaçların karşılanmasına da bağlı olduğunu göstermektedir.

2.3. Yaşam Doyumu

2.3.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını genel olarak nasıl değerlendirdiğini ifade eden öznel ve bilişsel bir yapıdır. Psikolojik iyi oluşun bilişsel boyutunu temsil eden bu kavram, bireyin yaşamının farklı yönlerini değerlendirerek ulaştığı genel memnuniyet düzeyini tanımlar. Özellikle pozitif psikoloji literatüründe yaşam doyumu, bireyin kendisine ait yaşam kalitesi, amaçlarının gerçekleşme düzeyi ve genel mutluluk haliyle doğrudan ilişkili bir kavram olarak ele alınır.

Diener ve ark. (1), öncülüğünü yaptığı yaklaşıma göre yaşam doyumu, bireyin yaşamına yönelik bilişsel değerlendirmelerine dayanır ve bu değerlendirmeler kişinin kendi belirlediği standartlara göre yapılır. Dolayısıyla yaşam doyumu nesnel koşullardan ziyade, bireyin öznel algılarıyla şekillenir. Veenhoven (51), yaşam doyumunu bireyin hayatını genel olarak olumlu

değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu değerlendirme hem geçmiş yaşantıların hem de mevcut koşulların bilişsel olarak gözden geçirilmesini içerir.

Kravchenko (52) yaşam doyumunu çok boyutlu bir kavram olarak ele alarak içsel (kişilik özellikleri, değerler, benlik algısı) ve dışsal (sosyal ilişkiler, ekonomik koşullar, çevresel uyaranlar) etkenlerin etkileşimi sonucu oluştuğunu savunmuştur. Bu bakış açısına göre, yaşam doyumu yalnızca bireyin iç dünyasındaki süreçlerden değil, aynı zamanda toplumsal ve çevresel koşullardan da etkilenmektedir. Özellikle günümüz modern yaşam tarzlarının, kariyer ve bireysel gelişim hedeflerinin yaşam doyumu algısını dönüştürdüğü vurgulanmaktadır.

Skripachenko (53) ise yaşam doyumunun bireyin gerçek yaşam koşulları ile ideal yaşam beklentileri arasındaki farkı değerlendirmesiyle ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu farkın düşük olması, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu; yüksek olması ise doyum düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca yaşam doyumunu etkileyen değişkenler arasında sosyal ilişkiler, sağlık durumu, yaratıcı faaliyetlere katılım ve mesleki tatminin ön plana çıktığı ifade edilmiştir.

Haybron (54), yaşam doyumunun mutlulukla özdeşleştirilmesinin sakıncalı olabileceğini öne sürerek, yaşam doyumunun bireyin genel yaşam değerlendirmesine dair oldukça subjektif ve çoğu zaman tutarsız olabileceğini ileri sürmüştür. Bu eleştiriler, yaşam doyumu kavramının hem felsefi hem de psikolojik düzeyde çeşitli şekillerde yorumlandığını ve ölçülmesinin zorluklar içerdiğini göstermektedir.

Veenhoven (51) tarafından yapılan analizde, yaşam doyumunun ölçülebilir bir kavram olduğu, bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyeti ifade edebildikleri ve bu ifadelerin yaşam kalitesinin belirlenmesinde kullanılabileceği ifade edilmiştir. Yaşam doyumu ölçümleri; öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi, toplumsal refah düzeylerinin saptanması ve kamu politikalarının şekillendirilmesinde önemli araçlar olarak kullanılmaktadır.

Yang ve Srinivasan (52) tarafından Twitter verileri üzerinden yapılan analizlerde, yaşam doyumuna dair paylaşımların günlük duygulardan çok daha kararlı olduğu ve bireylerin yaşamlarına dair genel bir yargı içerdiği bulunmuştur. Bu bulgu, yaşam doyumunun kısa süreli duygulardan ziyade daha uzun dönemli bilişsel değerlendirmelere dayandığını desteklemektedir. Ayrıca yaşam doyumunu ifade eden bireylerin sosyal medya dilinde daha az öfke, kaygı ve depresyon ifadesi kullandıkları da belirlenmiştir.

2.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin genel bir göstergesi olup, çok sayıda bireysel, sosyal, akademik ve çevresel faktörle ilişkilidir. Üniversite öğrencileri özelinde yaşam doyumu, hem psikolojik iyi oluşu hem de akademik başarıyı doğrudan etkileyen önemli bir değişkendir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun çok boyutlu bir yapıda değerlendirildiğini ve çeşitli etkenlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Bireysel düzeyde değerlendirildiğinde, öz düzenleme becerileri, fiziksel sağlık, akademik başarı ve fiziksel aktivite yaşam doyumunun güçlü yordayıcıları arasında yer almaktadır. Pekdoğan ve Yurtcu (56) yaptıkları çok düzeyli hiyerarşik analizde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin büyük ölçüde bireysel farklılıklardan kaynaklandığını ve öz düzenleme, fiziksel rahatsızlık, çalışma durumu ve fiziksel aktivite gibi bireysel faktörlerin bu doyumu anlamlı düzeyde etkilediğini belirtmiştir.

Benzer şekilde Slavinski ve ark. (57), akademik başarı ve spor etkinliklerine katılımın yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerini incelemiş ve haftada dört ila beş saatlik fiziksel aktivitenin, öğrencilerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde artırdığını rapor etmiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini de göstermektedir.

Ding ve ark. (58), Çin'deki tıp fakültesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, yaşam doyumunun kişilik özellikleri, sağlık alışkanlıkları (sigara, alkol, uyku süresi), cinsiyet ve sosyal ilişkilerle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle "dürüstlük" ve "açıklık" gibi olumlu kişilik özelliklerinin yüksek olduğu bireylerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada, yeterli uyku alan, egzersiz yapan ve alkol kullanmayan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal destek düzeyi de yaşam doyumu üzerinde önemli bir belirleyicidir. Do ve Hong (59), sosyal destek ve okul yaşamından memnuniyetin yaşam doyumunu artıran başlıca etkenler olduğunu, buna karşılık depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı gibi psikososyal sorunların yaşam doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, üniversite yaşamı boyunca öğrencilere sağlanan sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, yaşam doyumunun artırılmasında önemli bir araç olarak görülmektedir.

Kültürel bağlamda da yaşam doyumu değişkenlik göstermektedir. Ullah ve ark. (60) tarafından Bangladeş'te gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen başlıca faktörler arasında, yaşadıkları yer, akademik baskı, aile baskısı, stres düzeyi ve ruh sağlığı durumu yer almıştır. Araştırma, özellikle zihinsel sağlık sorunlarının yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Zhang ve Wu (61) ise yaşam anlamının, yaşam doyumuyla olan güçlü ilişkisine dikkat çekmiştir. Yaşamında yüksek düzeyde anlam bulan öğrencilerin, olumlu duygulanımlarının daha yüksek, olumsuz duygularının ise daha düşük düzeyde olduğu ve bunun yaşam doyumunu doğrudan artırdığı belirtilmiştir. Bu bağlamda, bireyin yaşamındaki amaç ve değerlerle kurduğu ilişkinin, yaşam doyumunu artıran önemli bir psikolojik mekanizma olduğu söylenebilir.

Kişisel faktörler:

Yaşam doyumu, bireyin genel yaşam kalitesine ilişkin öznel bir değerlendirme olup, kişisel faktörler bu değerlendirmede kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri bağlamında değerlendirildiğinde, bireysel özelliklerin yaşam doyumuna olan etkisi hem akademik başarı hem de psikolojik iyi oluş açısından önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Kişisel faktörler, bireyin kişilik özellikleri, öz saygısı, benlik algısı, yaşam amacı ve kişisel gelişim düzeyini kapsayan çok yönlü psikolojik ve davranışsal etmenlerdir.

Kişisel gelişim girişimi (personal growth initiative), öğrencilerin yaşam doyumunda öne çıkan belirleyici bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Noor ve ark. (62) tarafından yapılan araştırmada, kişisel gelişim girişiminin dört alt boyutu olan planlılık, kaynak kullanımı, değişime açıklık ve niyetli davranışların yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler arasında bu dört boyutta yüksek skor alan bireylerin, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duydukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin yaşamlarına aktif bir şekilde yön verme çabalarının yaşam doyumunu olumlu etkilediğini göstermektedir.

Benzer şekilde Zhang ve Wu (61), yaşam anlamının yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiş ve üniversite öğrencileri arasında yaşamda anlam bulan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, özellikle yaşamda hedef belirleme ve tutkulara sahip olmanın, olumlu duygulanım düzeylerini artırırken, olumsuz duygulanımı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, yaşam doyumunun sadece dışsal faktörlere değil, bireyin içsel

değerleri ve yaşam amacıyla da derin bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişilik özellikleri de yaşam doyumunu etkileyen başlıca kişisel faktörlerdendir. Filipiak ve Tychmanowicz (63), İspanyol ve Polonyalı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, dışa dönüklük ve sorumluluk (conscientiousness) gibi kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Özellikle düşük düzeyde nevrotiklik (neuroticism) gösteren bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki bu ilişki, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yaşam memnuniyetine olan katkısını da dolaylı yoldan yansıtmaktadır.

Bunun yanında, öz saygı, akademik yeterlilik algısı ve psikolojik sağlamlık da kişisel düzeyde yaşam doyumunu etkileyen diğer önemli faktörler arasında yer almaktadır. Wilcox ve Nordstokke (64) ilk yıl üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, akademik doyum ve okula bağlılık duygularının yaşam doyumu üzerinde pozitif etkili olduğunu, buna karşın akademik öz yeterlik algısının tek başına anlamlı bir katkı sunmadığını bildirmiştir. Bu da bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken sadece başarıya değil, aynı zamanda kurumla olan duygusal bağlarına da önem verdiklerini göstermektedir.

Son olarak, kişisel tanınma ve sosyal onaylanma da kişisel faktörler içinde yer almakta ve yaşam doyumunu etkileyen etmenler arasında gösterilmektedir. Stevic ve Ward (65) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bireylerin olumlu sosyal geri bildirim aldıklarında yaşam doyumlarının arttığını ve bunun kişisel gelişim girişimlerini tetiklediğini belirtmişlerdir. Tanınmak, bireyin kendine duyduğu değeri pekiştirerek, daha yüksek yaşam doyumuna ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Ekonomik ve mesleki faktörler:

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olan çevresel değişkenler arasında ekonomik ve mesleki faktörler, bireylerin hem mevcut yaşam kalitesini hem de gelecek beklentilerini doğrudan şekillendiren önemli belirleyicilerdendir. Bu faktörler, öğrencilerin maddi kaynaklara erişimi, finansal güven duygusu, meslek seçimi ve kariyer hedefleriyle ilgili algıları gibi boyutları kapsar. Özellikle yükseköğrenim sürecindeki bireylerin bağımsız yaşama geçiş sürecinde, bu faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi daha da belirgin hale gelmektedir.

Ekonomik özgürlük, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen temel değişkenlerden biridir. Kurt ve Aydın (66), ekonomik gelir elde eden ve etmeyen öğrenciler arasındaki yaşam doyumu farklılıklarını incelemiş ve ekonomik özgürlüğe sahip olmayan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, ekonomik özgürlüğe sahip olmayan öğrencilerin akademik motivasyon, yaşam amacı ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, zorunlu olarak çalışmak zorunda kalan öğrencilerin akademik ve kişisel doyumlarının olumsuz etkilenebileceğini göstermektedir.

Cordero (67) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun altı temel alanda (genel yaşam, meslek, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, finans ve günlük aktiviteler) değerlendirildiği görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin finansal doyumlarının genel yaşam doyumları üzerinde belirleyici olduğu fakat bu ilişkinin zayıf düzeyde kaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin maddi güvenceden çok başka faktörleri yaşam doyumlarında önceliklendirebileceğini göstermektedir.

Finansal doyumun yaşam doyumuyla ilişkisi, sadece gelir düzeyi değil, aynı zamanda bireyin parayla ilgili tutumları ve mali yönetim becerileri ile de şekillenmektedir. Ghazali ve Isa (68), finansal davranışların üniversite öğrencilerinin finansal doyumu üzerinde etkili olduğunu ve finansal doyumun yaşam doyumuna yansıdığını ifade etmiştir. Araştırma, finansal doyuma ulaşabilmek için bireyin pozitif tutum geliştirmesi, güçlü öz-yeterlik inancına sahip olması ve etkili para yönetimi uygulamaları geliştirmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Mesleki doyum ve geleceğe yönelik kariyer hedefleri de öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Gu ve Kim (69), bireysel ve üniversite düzeyinde mali değişkenlerin yaşam doyumuna etkisini incelemiş ve özellikle meslek seçimine ilişkin doyumun üniversite yaşam doyumunda belirleyici olduğunu göstermiştir. Özellikle öğrencinin kendi isteğiyle ve bilinçli şekilde seçtiği bölümlerde okuması, yaşam doyumunu artıran bir etken olarak belirlenmiştir.

Ayrıca Keptner (70) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere yönelik mesleki performans ve doyum odaklı müdahalelerin, uzun vadede yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu bulunmuştur. Beş haftalık bir müdahale programı sonrasında öğrencilerin hem mesleki performans hem de performans doyumu düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı saptanmıştır. Bu tür destekleyici programların öğrencilerin mesleklerine yönelik

tutumlarını ve genel yaşam doyumlarını artırabileceği öne sürülmektedir.

Genel olarak bakıldığında, ekonomik ve mesleki faktörler, öğrencilerin hem şimdiye yönelik yaşam memnuniyetlerini hem de geleceğe dair umutlarını şekillendirmektedir. Ekonomik stres altında olan öğrenciler, akademik ve sosyal hayata uyum sağlamakta daha fazla zorlanabilirken; mesleki doyumu yüksek olan bireyler yaşamlarında daha fazla anlam ve istikrar hissedebilmektedirler. Bu nedenle, üniversitelerin öğrencilere finansal destek sağlamakla birlikte, kariyer danışmanlığı hizmetlerini de güçlendirmesi önem arz etmektedir.

Fizyolojik faktörler:

Yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel bir değerlendirmeye tabi tutarak olumlu veya olumsuz biçimde yargıladığı öznel bir iyi oluş bileşenidir. Bu değerlendirme süreci sadece zihinsel veya duygusal değil; aynı zamanda fiziksel sağlık durumundan da derinden etkilenmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi geçiş döneminde bulunan bireylerde, fizyolojik faktörler yaşam doyumu üzerinde oldukça belirleyici bir rol oynayabilmektedir.

Fizyolojik faktörler, bireyin genel sağlık durumu, uyku kalitesi, fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlıkları, alkol ve sigara kullanımı gibi bedenle doğrudan ilişkili değişkenleri içerir. Ding ve ark. (58) tarafından Çin'de yapılan geniş çaplı bir çalışmada, yeterli uyku süresi, düzenli fiziksel aktivite ve sigara ile alkol kullanmama gibi fizyolojik faktörlerin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sekiz saatten fazla uyuyan öğrencilerin yaşam doyumları, yetersiz uyku alan öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Aynı zamanda düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerde, yaşam doyumunun tüm alt boyutlarında daha yüksek skorlar elde edilmiştir.

Slavinski ve ark. (57) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu artırıcı rolü detaylı bir şekilde ortaya konmuştur. Araştırmada, haftada 4–5 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, hem akademik başarılarının hem de genel yaşam doyumlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor aktiviteleri, yalnızca beden sağlığını değil, aynı zamanda özsaygı ve sosyal ilişki doyumu gibi psikolojik süreçleri de desteklediği için, yaşam doyumuna dolaylı katkı sağlar.

Beden sağlığıyla ilgili öznel değerlendirmeler de yaşam doyumu üzerinde etkili olabilmektedir. Sigmund ve ark. (71) çalışmasında, spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyumlarının, eğitim fakültesi ve fen bilimleri fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu fark, spor bilimleri öğrencilerinin beden algılarının daha olumlu olması, sağlık düzeylerinin daha iyi olması ve cinsel sağlık konularında daha pozitif değerlendirmelere sahip olmalarıyla açıklanmıştır. Aynı zamanda öz değerlendirme ve benlik algısının da yüksek olması, genel yaşam doyumunu artıran önemli bir fizyolojik ve psikolojik ara değişkendir.

Fizyolojik faktörlerin etkisi sadece bireyin fiziksel sağlığıyla sınırlı değildir. Öğrencinin yaşam tarzı, bedenini algılayış biçimi ve fiziksel yeterliliğe duyduğu güven gibi değişkenler de yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Seo ve ark. (72) çalışmasında, kötü uyku kalitesi ve tehlikeli düzeyde alkol kullanımı gibi fizyolojik risk faktörlerinin, üniversite öğrencilerinde depresyon semptomlarını artırarak yaşam doyumunu düşürdüğü ortaya konmuştur. Bu durum, sağlıksız yaşam alışkanlıklarının hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkta olumsuzluklara yol açarak yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir.

Ek olarak, Gökalp ve Topal (73) tarafından yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin gelir düzeyine ve yaşam alanlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular fizyolojik ihtiyaçların karşılanabilirliğinin (beslenme, barınma vb.) yaşam doyumuna etkisini ortaya koyar. Temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan öğrencilerin yaşamdan aldıkları genel doyum, karşılayabilenlere oranla daha düşük düzeydedir.

Bu bağlamda, üniversite ortamlarında öğrencilerin sağlık davranışlarını destekleyecek programlar geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Uyumlu beslenme, düzenli egzersiz alışkanlığı, uyku hijyeni ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma gibi fizyolojik temelli önlemler, yaşam doyumunu artırıcı bir temel sağlayabilir. Üniversitelerde bu yönde sağlık danışmanlığı, spor faaliyetleri ve sağlıklı yaşam eğitimleri gibi hizmetlerin yaygınlaştırılması, genç bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik iyilik hallerini destekleyecektir.

Sosyal faktörler:

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, yalnızca bireysel veya ekonomik faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve toplumsal çevreyle olan etkileşimleri üzerinden de şekillenmektedir. Sosyal faktörler; sosyal destek düzeyi, arkadaş ilişkileri, empati becerisi, sosyal kaygı düzeyi ve

sosyal sermaye gibi çok yönlü etkenleri kapsar. Bu bağlamda, sosyal faktörlerin yaşam doyumunu doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyen önemli bileşenler olduğu birçok araştırma ile ortaya konmuştur.

Sosyal sermaye, bireylerin ilişkisel ağları ve bu ağlardan elde ettikleri destek düzeyiyle ilgilidir. Zhang ve Ju (74) tarafından yürütülen çalışmada, bireysel sosyal sermayenin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu olumlu etkilediği ve bu etkinin öz-yeterlik üzerinden dolaylı yoldan arttığı tespit edilmiştir. Araştırma, özellikle güçlü sosyal bağlara sahip olan öğrencilerin, çevresinden aldığı destekle yaşamlarını daha anlamlı ve doyum verici değerlendirdiğini göstermektedir.

Buna paralel olarak, Santos ve ark. (75), Brezilyalı üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, sosyal destek ve empati düzeylerinin yaşam doyumunu yordayan güçlü değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal destek, hem aileden hem de arkadaşlardan gelen duygusal ve pratik yardım biçiminde tanımlanmakta olup, öğrencilerin yaşadığı stres düzeyini azaltarak öznel iyi oluşu desteklemektedir. Empati ise bireyin sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlayarak sosyal doyumu artırmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek ve empati yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık %18,9'unu açıklamaktadır.

Sosyal destek sadece pozitif bir etkileyici olarak değil, aynı zamanda koruyucu bir unsur olarak da işlev görmektedir. Dadandı ve Çıtak (76), sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini psikolojik sıkıntı aracılığıyla inceledikleri çalışmalarında, sosyal destek arttıkça psikolojik sıkıntıların azaldığını ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun yükseldiğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının yalnızca yaşam kalitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi olumsuz ruh halleriyle mücadelede de etkili bir tampon görevi gördüğünü göstermektedir.

Sosyal kaygı ise sosyal faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisine örnek teşkil eder. Fitria ve ark. (77) tarafından yürütülen araştırmada, uluslararası öğrencilerde sosyal kaygı düzeyinin yüksekliğinin yaşam doyumunu düşürdüğü gözlemlenmiştir. Bu durum, özellikle kültürel farklılıkların yoğun yaşandığı ortamlarda sosyal etkileşimde zorluk çeken bireylerin, sosyal ilişkilerden uzak durması sonucu yalnızlık ve tatminsizlik duygularını yoğun olarak yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Araştırmada, yaşam doyumu ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki ($r = -0.248$) bulunmuştur.

Benzer şekilde Mahanta ve Aggarwal (77), algılanan sosyal desteğin hem aileden hem de arkadaşlardan alındığında yaşam doyumunu artırdığını saptamıştır. Bu çalışmada kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, bunun da sosyal destek sistemlerinin niteliği ve yoğunluğu ile ilgili olabileceği ileri sürülmüştür. Ayrıca, arkadaş çevresinden alınan desteğin yaşam doyumuna etkisi aileden gelen desteğe göre daha belirgin olabilmektedir.

Bununla birlikte, bireylerin sahip oldukları sosyal beceriler de sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmede belirleyici rol oynamaktadır. Özben (78) tarafından yapılan araştırmada, sosyal becerileri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal beceriler yalnızca ilişkilerin sayısını değil, niteliğini de etkileyerek bireyin sosyal çevresinde kendini daha güvenli ve değerli hissetmesini sağlamaktadır.

Özetle, sosyal faktörler, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu hem olumlu hem de olumsuz yönlerden etkileyebilecek güçlü değişkenlerdir. Sağlam sosyal bağlar, güvenilir destek kaynakları, yüksek empati düzeyi ve gelişmiş sosyal beceriler, öğrencilerin daha tatmin edici ve anlamlı bir üniversite hayatı geçirmelerine katkı sunmaktadır. Bu nedenle üniversitelerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmesi, öğrenci kulüpleri ve sosyal etkinlikleri teşvik etmesi yaşam doyumunu artırıcı stratejiler olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik faktörler:

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olan psikolojik faktörler, bireylerin ruhsal durumları, kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılıkları ve öz yeterlik algıları gibi içsel süreçleri kapsamaktadır. Bu faktörler, öğrencilerin yaşam deneyimlerini nasıl algıladıkları, karşılaştıkları zorluklara karşı verdikleri tepkiler ve genel psikolojik iyi oluş durumları üzerinde belirleyici olmaktadır. Literatür, yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu ve bireyin ruhsal sağlığı ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyen başlıca faktörlerden biridir. Kumar (79) tarafından yürütülen araştırmada, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışma, tıp, sosyal bilimler ve mühendislik fakültelerinden toplam 398 öğrenciyle gerçekleştirilmiş; tıp fakültesi öğrencilerinde psikolojik sıkıntı düzeylerinin diğer bölümlere kıyasla daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Bu bulgu, yoğun akademik baskı ve stresin yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, Paschali ve Tsitsas (80) da öğrencilerde düşük yaşam doyumunun yüksek düzeyde durumluk kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada, birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ve bunun üniversiteye uyum sürecinde yaşanan psikolojik stresle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir. Bu durum, öğrencilik döneminin başlarında yaşanan belirsizlik ve kaygının yaşam doyumunu zayıflatabileceğine işaret etmektedir.

Yaşam anlamı ve hedef duygusu da psikolojik faktörler arasında yer almakta ve yaşam doyumu üzerinde pozitif etkiler yaratmaktadır. Zhang ve Wu (61) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşam anlamının yüksek olması, pozitif duygulanımı artırırken, negatif duygulanımı azalttığı saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, "kaçış" gibi olumsuz baş etme stratejileri yaşam doyumunu düşürürken, tutku ve hedef odaklılık gibi psikolojik eğilimler yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir.

Özellikle duygusal iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de önemli bir psikolojik belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Ojha ve Kumar (81) tarafından yapılan çalışmada, duygusal iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu öğrencilerin yaşam doyumlarının da anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal olarak dengeli bireyler, stresli yaşam olaylarına karşı daha etkili baş etme becerilerine sahip olduklarından, genel yaşam kaliteleri ve doyum düzeyleri de artmaktadır.

Psikolojik faktörler arasında yer alan özsaygı ve depresyon da yaşam doyumuyla yakından ilişkilidir. Mehmood ve Shaukat (82) tarafından genç kadın üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma, özsaygı düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumunun da yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada depresyon düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, duygusal sağlamlık ve olumlu benlik algısının, öğrencilik dönemi boyunca bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırıcı etkisine işaret etmektedir.

Bireylerin kişilik özellikleri de yaşam doyumunu etkileyen önemli psikolojik faktörler arasında değerlendirilmektedir. Ding ve ark. (58) tarafından yürütülen kapsamlı araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve "uyumluluk" ile "açıklık" gibi kişilik boyutlarının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği tespit

edilmiştir. Buna karşılık, “nevrotiklik” düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, kişilik yapısının bireyin yaşam deneyimlerini değerlendirme biçimini etkileyen temel bir yapı olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam doyumu, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmelerini yansıtan öznel bir kavramdır ve psikolojide birçok farklı kuramsal yaklaşımla açıklanmıştır. Bu yaklaşımlar, bireyin doyum düzeyini belirleyen bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenleri anlamaya çalışır. Temel olarak, yaşam doyumuna ilişkin kuramsal çerçeveler iki ana grupta toplanabilir: yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya modeller. Bunlar, bireyin kişisel özelliklerinin mi yoksa yaşadığı yaşam olaylarının mı daha belirleyici olduğunu sorgulayan yaklaşımlardır.

Yukarıdan aşağıya kuramlar, yaşam doyumunun bireyin kişilik özellikleri, değerleri ve beklentileri gibi içsel yapılar tarafından belirlendiğini savunur. Headey (83), yaşam doyumunun büyük oranda bireyin kişilik özelliklerinden kaynaklandığını ve uzun vadeli doyum düzeylerinde bu yapıların oldukça etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamındaki olaylardan ziyade, bu olaylara nasıl tepki verdiği önemlidir. Örneğin, dışa dönük bireyler sosyal ilişkilerde daha aktif oldukları için daha yüksek yaşam doyumuna sahip olabilirler. Benzer şekilde, yüksek öz düzenleme kapasitesine sahip bireyler, olumsuz yaşam olaylarını bile olumlu değerlendirme eğilimindedir.

Aşağıdan yukarıya kuramlar ise yaşam doyumunun, bireyin yaşamındaki spesifik alanlardaki (örneğin; iş, sağlık, ilişkiler) doyum düzeylerinin toplamı olduğunu savunur. Veenhoven (51), yaşam doyumunun çevresel koşullar, sağlık durumu, maddi refah ve sosyal ilişkiler gibi somut yaşam faktörlerine bağlı olarak şekillendiğini belirtmiştir. Bu yaklaşımda, bireyin yaşam alanlarındaki objektif koşulların doğrudan yaşam doyumuna etki ettiği savunulur. Örneğin bir öğrenci hem akademik başarıdan hem de ailevi ilişkilerden memnunsa, genel yaşam doyumu da yüksek olacaktır.

Amaçsal (teleolojik) kuramlar, bireyin yaşamda belirlediği amaçlara ulaşmasının yaşam doyumu üzerinde temel belirleyici olduğunu öne sürer. Penezić ve ark. (84) bu bağlamda gerçekleştirdikleri çalışmada, kişisel hedeflere ulaşmanın ve bu hedeflerin birey için önem derecesinin yaşam doyumunun güçlü belirleyicileri olduğunu belirtmişlerdir. Amaçlara ulaşmak bireyin kendini gerçekleştirmesini sağladığı için doyumu artırıcı etkiye sahiptir.

Yargı kuramları ise yaşam doyumunu, bireyin yaşamını belirli ölçütlerle karşılaştırarak değerlendirdiği bir bilişsel süreç olarak tanımlar. Meadow ve ark. (85), bireylerin yaşamlarını değerlendirirken genellikle geçmiş deneyimlerini, çevresindekilerin başarılarını ya da ideal beklentilerini temel aldıklarını ve bu karşılaştırmalara göre doyum düzeylerini belirlediklerini ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, bireyin öznel değerlendirme sürecini merkeze alarak, aynı koşullar altında bile farklı bireylerin yaşam doyumunun farklı olabileceğini açıklar.

Bağ kuramları, yaşam doyumunu bireyin sosyal ilişkileri üzerinden açıklamaya çalışır. Güçlü sosyal bağlara sahip bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Haybron (86), bireyin yaşam doyumunun sosyal çevresinden aldığı destek, kabul görme ve aidiyet duygularıyla doğrudan ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu kuram, yaşam doyumunun yalnızca bireysel başarılarla değil, sosyal bağların niteliğiyle de şekillendiğini vurgular.

Aktivite temelli kuramlar, bireyin katıldığı etkinliklerin doyum düzeyini belirlediğini savunur. Mihaljević vd. (87), gençlerin fiziksel aktiviteye ve sosyal katılıma dayalı etkinliklere düzenli olarak katılmasının yaşam doyumlarını artırdığını belirtmiştir. Bu yaklaşım, bireyin aktif bir yaşam sürmesinin sadece fiziksel değil, psikolojik ve sosyal açıdan da olumlu etkiler yaratabileceğini gösterir.

Son olarak, güncellenmiş bütüncül yaklaşımlar, yaşam doyumunun hem kişisel özellikler (örneğin kişilik, öz yeterlik), hem de çevresel faktörlerin (örneğin sosyal destek, sağlık durumu) etkileşimiyle oluştuğunu öne sürmektedir. Kravchenko (52) tarafından önerilen model, yaşam doyumunun içsel ve dışsal faktörlerin birbirleriyle etkileşimli olarak bireyin genel doyum algısını şekillendirdiğini savunur. Bu tür bütüncül yaklaşımlar, yaşam doyumunu açıklarken hem bireyin içsel yapısını hem de dış koşullarını dikkate alarak daha kapsamlı bir analiz sunar.

Amaçsal (ereksel/telik) kuramlar:

Amaçsal kuramlar, bireyin yaşam doyumunu büyük ölçüde ulaşmak istediği hedefler üzerinden tanımlar. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarını anlamlı kılmak için belirli hedeflere yöneldiği ve bu hedeflere ulaşma düzeyinin yaşam doyumunu etkilediği fikrine dayanır. Özellikle öz-yönelimli, içsel hedeflerin bireyin psikolojik iyilik haline daha fazla katkı sağladığı, dışsal, materyalist hedeflerin ise daha az katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu kuramlar bireylerin mutluluğunu sadece

elde edilen başarılar üzerinden değil, aynı zamanda bu hedeflerin bireyin değerleriyle ne kadar uyumlu olduğuna göre de değerlendirmektedir.

Olčar, ve ark. (88) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin içsel yaşam hedeflerinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırmada, özellikle bireyin yetkinlik ihtiyacının karşılanması ve işte akış yaşantısı ile hedeflerin tutarlı olması, yaşam doyumunu artıran faktörler arasında yer almıştır. Dışsal hedeflerin ise yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmüştür. Bu bulgu, amaçsal kuramların merkezinde yer alan içsel hedefler ile bireysel ihtiyaç tatmini arasındaki güçlü ilişkiyi desteklemektedir.

Benzer şekilde Headey (89), uzun dönemli bir panel verisi analiziyle gerçekleştirdiği çalışmada, bireyin yaşam hedeflerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile, arkadaşlar ve toplumsal katılım gibi sıfır toplamlı olmayan hedefler bireyin yaşam doyumunu artırmakta; kariyer başarısı ve maddi kazanım gibi sıfır toplamlı hedefler ise yaşam doyumunu azaltmaktadır. Bu çalışma, bireylerin yaşam doyumlarını belirlerken hangi hedeflere yöneldiklerinin belirleyici olduğunu ve bunun yaşam kalitesi üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu göstermektedir.

Busseri ve Samani (90) ise bireylerin yaşam doyumuna ilişkin “lay” (gündelik) kuramlarının, gelecekte daha iyi bir yaşam beklentisine sahip bireylerde daha güçlü hedef yönelimi ile bağlantılı olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada, bireylerin değişim potansiyeline inanmaları, yaşam doyumlarını artıracak hedeflere daha aktif biçimde yönelmelerine neden olmaktadır. Bu da, bireyin telos (ereksel amaç) doğrultusunda ilerlediğinde daha yüksek yaşam doyumu deneyimlediğini ortaya koymaktadır.

Amaçsal kuramlar, bireyin yaşam doyumunu sadece “ne elde ettiğim?” değil aynı zamanda “neye ulaşmak istiyorum?” sorusu üzerinden açıklamaktadır. Penezić, ve ark. (84) tarafından yapılan çalışmada, yaşam hedeflerinin önem derecesi ve bu hedeflere ulaşma düzeyi arasındaki farkın yaşam doyumunu belirlediği belirtilmiştir. Gelişimsel hedeflere ulaşmanın, bu hedeflerin öneminden daha etkili bir yaşam doyumu belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Yani, önemli görülen bir hedefe ulaşma hissi, bireyin yaşamı değerlendirmesinde kritik bir faktördür.

Ward (91) tarafından yürütülen araştırmada da, bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerin bireysel değişim kuramları ile etkileşim içinde olduğu belirtilmiştir. Geleceğe odaklanan bireylerin, değişim mümkünlüğüne inandıkları sürece yaşam doyumları artarken, değişimin mümkün olmadığına inanan bireyler mevcut duruma odaklanarak doyum aramaktadırlar. Bu yaklaşım, hedef odaklı yaşamanın bireyin yaşam değerlendirmesine etkisini göstermektedir.

Bağ kuramları:

Bağ kuramları, bireylerin çocukluk döneminde bakım verenlerle geliştirdiği bağlanma biçimlerinin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde kurdukları ilişkiler ve yaşam doyumu üzerinde kalıcı etkiler yarattığını öne sürmektedir. John Bowlby'nin kuramına göre, güvenli bağlanan bireyler stresli yaşam olaylarıyla daha sağlıklı başa çıkabilirken; kaygılı ve kaçıngan bağlanma örüntüleri bireyin psikolojik uyumunu ve yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkinler, bağımsızlıkla ilişkili gelişimsel bir dönemde olduklarından, bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi bu grup için daha belirgin hale gelir.

Temiz ve Cömert (92) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, stresli durumlarla daha esnek başa çıkabilmekte ve bu da yaşam doyumlarını artırmaktadır. Aynı çalışmada psikolojik sağlamlık da incelenmiş ve güvenli bağlanma örüntüsü ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, bağlanma biçimlerinin sadece duygusal ilişkilerde değil, bireyin genel psikolojik dayanıklılığı üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir (92).

Benzer şekilde, Sagone ve ark. (93) tarafından yürütülen araştırmada da güvenli bağlanmanın yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu, kaçıngan bağlanmanın ise ters yönde etkide bulunduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, bireyin yaşadığı yerle kurduğu duygusal bağın da bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu ve bu bağın yaşam doyumunu artırabileceği saptanmıştır. Bu bulgular, bağ kuramlarının yalnızca kişiler arası ilişkilerle sınırlı olmadığını, mekânsal bağlamda da bireyin yaşamını değerlendirme biçimini etkilediğini ortaya koymaktadır (93).

Parpottas ve ark. (94), COVID-19 pandemisinin ardından Kıbrıs'ta üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, bağlanma kaygısı ve kaçıngan bağlanma düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamıştır. Özellikle psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek

bireylerde bu olumsuz etkinin zayıfladığı, yani psikolojik sağlamlığın bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgu, bağlanma kuramlarının psikolojik direnç mekanizmalarıyla birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir (94).

Guarnieri ve ark. (95) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise, anne, baba ve romantik partnere yönelik bağlanma biçimlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmada, güvenli bağlanmanın yaşam doyumu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın ise negatif yönde etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Özellikle romantik partnerle kurulan güvenli bağın, yaşam doyumunu güçlü bir şekilde öngördüğü görülmüştür. Ayrıca, ebeveynlerle kurulan güvenli bağlanma biçimleri de yaşam doyumu üzerinde kalıcı etkilere sahiptir (95).

Aktivite temelli kuramlar:

Aktivite temelli kuramlar, bireyin yaşam doyumunu, katıldığı faaliyetlerin niteliği ve niceliği ile doğrudan ilişkilendirir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamdaki genel memnuniyet düzeylerinin, aktif katılım gösterdikleri fiziksel, sosyal, zihinsel ve boş zaman aktiviteleri aracılığıyla şekillendiğini öne sürer. Özellikle yaşamın farklı dönemlerinde, bireyin etkinlik düzeyi yaşam doyumunun güçlü bir belirleyicisi olarak görülmektedir. Aktivite kuramı, başlangıçta yaşlılık dönemine ilişkin bir teori olarak geliştirilmiş olsa da, daha sonraki çalışmalarda tüm yaş gruplarına genellenmiş ve üniversite öğrencileri gibi genç bireylerde de geçerli olduğu gösterilmiştir.

Mihaljević, ve ark. (87) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin yaşam doyumu ile katıldıkları etkinlik türleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada, fiziksel egzersiz yapan, stresle başa çıkmak için aktif stratejiler kullanan ve kendini açıkça ifade eden (assertif) bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, aktivite kuramının temel savını desteklemektedir: Etkinliğin kendisi, bireyin yaşamına anlam ve doyum katar. Aktivitenin sonucu değil, süreci yaşam doyumunu belirleyen temel etkendir.

Benzer şekilde, Rodríguez ve ark. (96), boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini hem aktivite kuramı hem de gereksinim kuramı çerçevesinde değerlendirmiştir. Çalışmada her iki kuramın da geçerli olduğu saptanmış, ancak bireyin etkinliklere katılımından çok, bu etkinliklerin bireysel ihtiyaçları ne ölçüde karşıladığı yaşam doyumu üzerinde daha güçlü bir

etkiye sahip bulunmuştur. Bu sonuç, etkinlik katılımının doyuruculuğunun, etkinliğin türünden çok bireyin psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar karşıladığıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (96).

Hoyt ve ark. (97) tarafından gerçekleştirilen klasik çalışmada, yaşam doyumu birden fazla boyutta değerlendirilmiş ve bu boyutların her biri aktivite kuramı çerçevesinde test edilmiştir. Bazı boyutlar kuramla tutarlılık gösterirken, diğerlerinde beklenen düzeyde ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar, bu durumun kuramın ölçüm araçlarındaki yetersizliklerden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu çalışma, çok boyutlu yaşam doyumu değerlendirmelerinde aktivite kuramının belirli boyutlar üzerinde daha etkili olabileceğini göstermiştir.

Gillespie ve Louw (98) ise Güney Afrika'da yaşlı bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, aktivite kuramının yaşam doyumu üzerindeki etkisini sorgulamış ve etkinlik türü ile kalitesinin önemli belirleyiciler olduğunu vurgulamıştır. Özellikle sosyal etkinliklerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi belirgin bulunmuştur. Ancak küçük örneklem büyüklüğü nedeniyle sonuçlar genellenebilirlik açısından sınırlıdır. Bu da aktivite kuramının bağlamsal ve kültürel farklılıklara duyarlı bir biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Vaquero Solís ve ark. (99) tarafından yapılan araştırma ise, öz-determinasyon kuramı çerçevesinde fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu düzenleyici bir değişken olarak rolünü incelemiştir. Çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, otonom motivasyonu artırdığı, bunun da fiziksel aktivite ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Dolayısıyla fiziksel aktivite hem doğrudan hem de motivasyonel yapılar aracılığıyla yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır.

Yargı (bilişsel değerlendirme) kuramları:

Yargı, diğer bir ifadeyle bilişsel değerlendirme kuramları, yaşam doyumunun bireylerin yaşamlarına yönelik bilinçli, karşılaştırmalı ve öznel değerlendirmelerinden oluştuğunu savunur. Bu yaklaşıma göre bireyler, yaşam koşullarını belirli standartlara göre değerlendirirler ve bu değerlendirme sonucunda genel yaşam doyumları oluşur (100). Bilişsel değerlendirme kuramlarında yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamıyla ilgili oluşturduğu bir yargıdır ve bu yargı kişisel değerler, beklentiler ve idealler temelinde şekillenir.

Bu kurama göre bireyler yaşam doyumlarını oluştururken, genellikle çeşitli kıyaslama standartlarına başvururlar. Meadow ve ark. (85) tarafından geliştirilen yargı tipi yaşam doyumu ölçeğinde, bireylerin yaşam başarılarını şu standartlarla karşılaştırdıkları bulunmuştur: ideal beklentiler, beklenen sonuçlar, hak edilen yaşam düzeyi, asgari tolere edilebilir koşullar ve tahmin edilen yaşam sonuçları. Bu karşılaştırma süreci bireylerin yaşam doyum düzeylerini doğrudan etkiler. Örneğin, bir öğrenci akademik başarısını ailesinin beklentileriyle karşılaştırarak doyum düzeyini belirleyebilir.

Bilişsel değerlendirme kuramları, bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken bilgiye nasıl eriştiği ve nasıl işlediğiyle de ilgilenir. Schimmack ve ark. (101), yaşam doyumu yargılarının hem zamana bağlı olarak değişebildiğini hem de kişilik özellikleriyle istikrarlı olabildiğini ileri sürmüştür. Bu model, bireylerin yaşam doyumu değerlendirmelerinde sıkça kullandıkları bilgi kaynaklarının zamanla sabit hale gelebileceğini ve kişilik özelliklerinin (örneğin dışa dönüklük ya da nevrotiklik) bu sabit kaynakları etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, geçmişteki olumlu deneyimlerini daha sık hatırlayan bir birey, daha yüksek yaşam doyumu değerlendirmeleri yapabilir.

Yargı kuramları ayrıca yaşam doyumu yargılarını etkileyen bilişsel yanlılıkları da ele alır. Gärling ve Gamble (102), bireylerin mevcut duygudurumlarının yaşam doyumu değerlendirmelerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Bulgulara göre, yaşam doyumu hakkında karar vermeden önce olumlu veya olumsuz yaşam olaylarını düşünmeye yönlendirilen bireylerde, duygudurumun yaşam doyumu yargılarına etkisi belirginleşmektedir. Bu bulgular, yaşam doyumu değerlendirmelerinin yalnızca objektif verilere değil, aynı zamanda anlık psikolojik durumlara da bağlı olduğunu göstermektedir.

Bilişsel değerlendirme kuramlarında, bireyin benlik kavramı, değer sistemi ve geçmiş deneyimlere yönelik algısı da önem taşır. Sancho ve ark. (103), yaşam doyumunun bireyin kendi belirlediği standartlara göre yaptığı bir kıyaslama süreci olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle, bireylerin yaşam doyumu düzeyi yalnızca nesnel koşullardan değil, aynı zamanda bireyin kendi referans çerçevesinden de etkilenir. Örneğin, ekonomik olarak aynı düzeyde olan iki birey, farklı geçmiş tecrübeleri ve beklentileri sebebiyle farklı yaşam doyumu düzeylerine sahip olabilir.

Judgment (yargı) kuramları çerçevesinde, yaşam doyumunun ölçülmesi amacıyla geliştirilen ölçekler de bu bilişsel süreçlerin doğasını yansıtır. En yaygın kullanılan araçlardan biri olan "Satisfaction With Life Scale" (Yaşam Doyumu Ölçeği), bireylerin kendi yaşamlarını genel bir yargıyla değerlendirmelerini sağlamaktadır. Bu değerlendirme, bireyin yaşamını ideal yaşam koşullarıyla karşılaştırarak ulaştığı genel tatmin düzeyini yansıtır (100).

Gereksinim temelli kuramlar:

Gereksinim temelli kuramlar, bireylerin yaşam doyumunu temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine göre değerlendirdiğini öne sürmektedir. Bu yaklaşımın en önemli teorik dayanağı, öz-belirleme kuramı (Self-Determination Theory, SDT) olup, bireylerin otonomi, yeterlik ve ilişkisellik gibi üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanmasının yaşam doyumunu belirlediğini savunur. Ryan ve Deci tarafından geliştirilen bu kurama göre, bu ihtiyaçların tatmin edilmesi bireylerin psikolojik iyi oluşunu doğrudan desteklemekte ve yaşamdan alınan doyumu artırmaktadır (96).

Bu kuramsal çerçevede, farklı kültürel bağlamlarda yapılan araştırmalar temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini göstermiştir. Örneğin, Çinli üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının hem yaşam doyumunu hem de öznel iyi oluşu önemli düzeyde artırdığı tespit edilmiştir. Özellikle materyalist eğilimlerin yüksek olduğu bireylerde bu ihtiyaçların kısmen aracı rol üstlendiği bulunmuştur (104). Aynı doğrultuda, yaşlı bireylerle yapılan başka bir çalışmada ise otonomi ve ilişkisellik ihtiyaçlarının yüksek düzeyde karşılandığı profillerin anlamlı yaşam, kişisel gelişim ve yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirildiği rapor edilmiştir (105).

Gereksinim temelli yaklaşımlar yalnızca öz-belirleme kuramı ile sınırlı değildir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi de yaşam doyumu ile ihtiyaç tatmini arasındaki bağlantıyı teorik olarak temellendiren klasik bir kuramsal çerçevedir. Bu model, bireylerin öncelikle fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına yöneldiğini öne sürer. Abu Bakar ve Osman (106) tarafından yapılan çalışmada, Maslow'un ihtiyaçları ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş ve ihtiyaçların karşılanma kolaylığı ile yaşam doyumunun arttığı gözlemlenmiştir.

Son yıllarda gereksinim temelli yaklaşımlar, bireysel farklılıkları ve bağlamsal etkileri daha derinlemesine incelemek üzere gelişmiştir. Bratko ve ark. (107) tarafından yapılan ikiz çalışmaları, hem kişilik özelliklerinin hem de psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumu üzerindeki etkilerini genetik ve çevresel değişkenler açısından ele almıştır. Bulgular, yaşam doyumunun genetik olarak belirlenme oranı yüksek olsa da, psikolojik ihtiyaç tatmininin çevresel katkılarla değişebilir olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bireyin çevresel düzenlemelerle yaşam doyumunun artırılabileceği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır.

Bir başka önemli katkı ise Yalçın (108) tarafından sunulmuştur. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde anlamlı yaşam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların dolaylı etkisi incelenmiştir. Bulgular, yeterlik ve otonomi ihtiyaçlarının yaşam anlamı üzerinden yaşam doyumunu olumlu etkilediğini göstermektedir. Böylece gereksinimlerin yalnızca doğrudan değil, bireyin yaşamındaki anlam üretimi gibi bilişsel yapılar yoluyla da etki ettiği anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde, Koçak (109) tarafından gerçekleştirilen evli bireylerle yapılan çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçların, evlilik çatışmaları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Özellikle erkek bireylerde ihtiyaç karşılanmasının hem kendileri hem de eşlerinin yaşam doyumunu olumlu etkilediği görülmüştür. Bu sonuç, gereksinim temelli kuramların bireyler arası ilişkiler bağlamında da etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlar:

Yaşam doyumunu açıklamada kullanılan iki önemli kuramsal yaklaşım, yukarıdan aşağıya (top-down) ve aşağıdan yukarıya (bottom-up) kuramlardır. Bu kuramlar, bireylerin yaşam doyumlarını nasıl yapılandırdıkları ve hangi psikolojik süreçlerle bu doyuma ulaştıkları konusundaki farklı perspektifleri temsil eder. Aşağıdan yukarıya kurama göre, bireylerin genel yaşam doyumu, yaşamın belirli alanlarındaki (örneğin, sağlık, iş, ilişkiler) doyumlarının bir bileşeni olarak ortaya çıkar. Buna karşın yukarıdan aşağıya kuram, bireyin kişilik özellikleri, mizaç ya da genel tutumları gibi daha üst düzey psikolojik yapıların, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyumları belirlediğini öne sürer.

Yukarıdan aşağıya modele göre bireylerin yaşam doyumu büyük ölçüde kişilik özellikleri ve genel bilişsel eğilimlerle şekillenir. Örneğin, dışa dönüklük ya da nevrotiklik gibi kişilik boyutları, bireyin olaylara verdiği tepkileri ve yaşam deneyimlerini yorumlama biçimini etkileyerek

genel yaşam doyumuna yön verir. Heller ve ark. (110) tarafından yapılan meta-analitik bir çalışmada, kişilik özelliklerinin hem yaşam doyumu hem de farklı yaşam alanlarındaki doyumla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, yukarıdan aşağıya modelin psikolojik temellerini desteklemektedir.

Öte yandan, aşağıdan yukarıya kuram bireylerin yaşam doyumunu yaşamlarındaki spesifik alanlara yönelik tatmin düzeylerinin toplamı olarak ele alır. Bu yaklaşımda iş tatmini, sağlık memnuniyeti, sosyal ilişkilerdeki doyum gibi faktörler yaşam doyumunu doğrudan belirler. Krause (111), yaşlı bireylerle gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaşanan stresli olayların belirli yaşam alanlarındaki doyumu etkilediğini ve bu alanlardaki doyumun yaşam doyumuna yansıdığını göstermiştir. Bu bulgular, yaşam doyumunun bireyin yaşamındaki alanlardan yükselerek genel bir değerlendirme haline geldiğini savunan aşağıdan yukarıya modeli destekler niteliktedir.

Her iki kuramın aynı anda işlediği durumlar da sıkça gözlemlenmektedir. Malvaso ve Kang (112) tarafından Birleşik Krallık'ta gerçekleştirilen geniş ölçekli bir çalışmada, yaşam doyumunun hem kişilik özellikleri gibi bireysel faktörlerden hem de yaşamın farklı alanlarına duyulan doyumdan etkilendiği bulunmuştur. Bu bulgular, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya yaklaşımların birbirinden tamamen bağımsız değil, etkileşimsel bir yapıda çalıştıklarını göstermektedir.

Chen ve ark. (113) tarafından yapılan boylamsal bir araştırma, bu iki yaklaşım arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmada sporcuların takım doyumları ile yaşam doyumları arasındaki bağın hem yukarıdan aşağıya hem de aşağıdan yukarıya yönde etkiler içerdiği bulunmuştur. Özellikle takım doyumunun yaşam doyumunu öngörmesi, aşağıdan yukarıya kuramı desteklerken, genel yaşam doyumunun takım memnuniyetini etkilemesi yukarıdan aşağıya yaklaşımı doğrulamıştır. Bu tür karşılıklı etkileşimler, iki modelin birlikte değerlendirildiği bütüncül yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır.

Leonardi ve ark. (114) ise beş yıllık boylamsal bir araştırmayla yukarıdan aşağıya etkilerin daha güçlü olduğunu, ancak eş zamanlı ölçümlerde aşağıdan yukarıya etkilerin de öne çıktığını belirtmiştir. Bu sonuç, değerlendirme zamanlamasının da etkileri açıklamada belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlar arasında tercih yapmak yerine, ikisinin bir arada değerlendirildiği bütünleşik (integratif) modeller günümüzde daha çok benimsenmektedir. Bu modeller, bireyin hem genel tutumları hem de yaşam deneyimleriyle yaşam doyumunu inşa ettiğini öne sürer. Bu bağlamda bireyin kişilik yapısı, geçmiş deneyimleri ve yaşam alanlarındaki doyum bir bütün olarak yaşamdan duyulan genel memnuniyetin belirleyicisidir.

3.GEREÇ VE YÖNTEMLER

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 03.06.2024 tarihinde ve TÜTF-GOBAEK 2024/313 protokol numarasıyla onay alınarak gerçekleştirilen bu çalışma, etik kurul onayıyla yürütülmüştür. Çalışmaya ait etik kurul onayı ekler kısmında sunulmuştur (EK-1). Çalışma Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülmüş, nicel araştırma yöntemine dayalı, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik kullanılan bir araştırma desenidir (115).

3.2. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmadaki bağımlı değişkenler;

- Duygusal öz farkındalık,
- Duygu düzenleme becerileri ve
- Yaşam doyum düzeyleridir.

Bağımsız değişkenler ise;

- Cinsiyet,
- Yaş,
- Sınıf,
- Okudukları bölüm,
- Branş
- Fiziksel ve ruhsal hastalık geçmişi
- İlaç kullanımı
- Sporculuk düzeyi ve
- Spora başlama yaşıdır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu fakülte bünyesinde Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümleri yer almaktadır. Çalışmanın örneklemini, Spor Bilimleri Fakültesi'nin dört farklı bölümünde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 403 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada örneklem seçiminde olasılığa dayalı olmayan, kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemin kullanılmasında, araştırmanın saha uygulamalarının pratik biçimde yürütülmesi ve veri toplama sürecinin etkinliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcıların duygusal öz farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar sırasıyla Sporcu Bilgi Formu, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'dir. Ölçekler, bireylerin psikolojik süreçlerini çok boyutlu olarak değerlendirmeyi sağlayacak şekilde yapılandırılmış ve alan yazında geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış araçlardır. Her bir ölçüm aracı, 5'li Likert tipi puanlama sistemiyle yapılandırılmış olup, puanlama yöntemi, alt boyut dağılımları ve yorumlama biçimi ilgili alt başlıklarda detaylı şekilde açıklanmıştır.

Ayrıca Sporcu Bilgi Formu katılımcılara ait sosyo-demografik verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, bölüm, spora başlama yaşı, spor branşı, sporculuk düzeyi (amatör/profesyonel), fiziksel ve ruhsal hastalık durumu ile ilaç kullanımı gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır.

3.4.1.Sporcu Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların demografik özelliklerine, yaş, cinsiyet, bölüm, spora başlama yaşı, spor branşı, sporculuk düzeyi (amatör/profesyonel), fiziksel ve ruhsal hastalık durumu ile ilaç kullanımı gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır. Sporcu bilgi formu EK-2' de sunulmuştur.

3.4.2. Duygusal-Öz Farkındalık Ölçeği

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ), bireylerin duygularını tanıma, duygusal deneyimlerini izleme ve bu deneyimlere dair farkındalıklarını değerlendirme amacıyla Tatar ve ark. (116) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin kendi duygusal durumunu ne ölçüde tanımlayabildiğini, duygularının beden üzerindeki etkilerini fark edip etmediğini ve duygusal süreçleri iç gözlem yoluyla değerlendirme yeterliğini ölçmeyi hedeflemektedir. Bu yönüyle, duygusal zekâ ve öz farkındalık alanındaki değerlendirme araçları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve her bir madde bireyin duygusal öz farkındalığına ilişkin davranış, algı ve eğilimlerini değerlendiren ifadelere dayanmaktadır. Katılımcılar, her bir ifadeye 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıt vermektedir. Ölçekte yer alan yanıt seçenekleri sırasıyla "Hiç uygun değil", "Çok az uygun", "Biraz uygun", "Çoğunlukla uygun" ve "Tamamen uygun" şeklinde sıralanmakta ve bu seçenekler 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Bu yapı, bireyin kendi içsel süreçlerine yönelik değerlendirmelerinde ne derece sıklıkla öz farkındalık gösterdiğini niceliksel olarak analiz etmeye imkân sunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 10 ile 50 arasında değişmekte olup, puan arttıkça duygusal öz farkındalık düzeyinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Geliştirici araştırmada ölçeğin psikometrik özellikleri de incelenmiş ve Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak rapor edilmiştir. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin iç tutarlılığı değerlendirildiğinde, ölçeğin tamamı için Cronbach's alpha katsayısı yüksek düzeyde bulunmuştur ($\alpha = .85$). Bu bulgu, ölçeğin katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerini güvenilir bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Duygusal deneyimlerin tanınması ve iç gözlem süreçlerine ilişkin maddeleri kapsayan bu yapı, ölçeğin bütüncül olarak yeterli iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin duygularını tanıma, kabul etme, düzenleme ve bu süreçteki içsel becerilerini belirlemek amacıyla Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Berking ve Znoj (117) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Vatan ve Oruçlular Kahya (118) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkarken sahip oldukları duygusal ve bilişsel becerileri çok boyutlu bir yapı altında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. DDBÖ, toplam 27 maddeden oluşmakta olup, her biri 3 maddeden oluşan 9 alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutlar: farkındalık, beden

duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme şeklindedir. Bu yapı, duyguların bilişsel olarak anlaşılması kadar bedensel farkındalık, duygulara karşı hoşgörü geliştirme ve başa çıkma stratejileri açısından da kapsamlı bir değerlendirme sağlamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile yapılandırılmıştır. Katılımcılar, her maddeye "Hiç" (0), "Nadiren" (1), "Bazen" (2), "Sık sık" (3) ve "Neredeyse her zaman" (4) seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıt vermektedir. Ölçekte puanlama 0–4 arasında yapılmakta ve toplam puan yerine ortalama puanlar esas alınmaktadır. Buna göre her bir alt boyut için 3 maddenin ortalaması alınarak 0 ile 4 arasında bir alt boyut puanı elde edilir; aynı şekilde tüm 27 maddenin ortalaması alınarak bireyin genel duygu düzenleme beceri düzeyi 0–4 aralığında hesaplanır. Ortalama puanın yüksek olması, bireyin duygu düzenleme kapasitesinin güçlü olduğunu ifade eder. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen bulgular, ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) .89 olarak hesaplanmış; alt boyutların güvenirlik katsayıları ise .68 ile .85 arasında değişmiştir (118). Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda, ölçeğin dokuz faktörlü yapısının model uyum indeksleri açısından kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin genelinde iç tutarlılık yüksek çıkmış ve Cronbach's alpha katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Ayrıca alt boyutlara bakıldığında farkındalık ($\alpha = .80$), beden duyumları ($\alpha = .78$), netlik ($\alpha = .82$), anlama ($\alpha = .79$), kabul ($\alpha = .76$), tolerans ($\alpha = .77$), yüzleşmeye hazırlık ($\alpha = .83$), öz destek ($\alpha = .81$) ve değişimleme ($\alpha = .85$) boyutlarının her birinin güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilir ve yüksek düzeylerde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, her bir alt boyutun kendi yapısını tutarlı bir biçimde ölçtüğünü desteklemektedir.

Duygu düzenleme becerileri; psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, öz farkındalık ve genel yaşam doyumu gibi birçok kavramsal yapıyla ilişkili olduğu için, bu ölçek yalnızca klinik alanlarda değil; aynı zamanda eğitim, psikolojik danışmanlık, sağlık ve spor bilimleri gibi disiplinlerde de yaygın olarak kullanılmaktadır.

3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Diener ve ark. (1) tarafından geliştirilmiş olup; Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (119) tarafından yapılmıştır. Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamından ne derece tatmin olduğu ve yaşamına dair genel bir değerlendirme yaptığı bilişsel bir süreçtir. Bu ölçek, bireyin yaşamına yönelik algısını doğrudan ve kısa bir şekilde ölçmeye imkân tanır. Yaşam Doyumu Ölçeği, 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Her bir madde bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ortaya koyacak şekilde formüle edilmiştir. Katılımcılar, bu ifadelere 5'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile yanıt verir. Yanıt seçenekleri: "Kesinlikle katılmıyorum" (1), "Katılmıyorum" (2), "Kısmen katılıyorum" (3), "Katılıyorum" (4) ve "Kesinlikle katılıyorum" (5) şeklinde sıralanmaktadır. Her madde 1 ile 5 arasında puanlanmakta; bu doğrultuda ölçekten alınabilecek toplam puan 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puan ne kadar yüksekse, bireyin yaşam doyumu düzeyi de o denli yüksek olarak yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, psikometrik özelliklerinin oldukça güçlü olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) .88 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenirliği .97 olarak rapor edilmiştir (119). Bu araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği için yapılan güvenirlik analizinde, 5 maddelik ölçeğin Cronbach's alpha değeri .88 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, yaşam doyumuna ilişkin öznel değerlendirmelerin bütünlük içinde yanıtlandığını ve ölçeğin iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların genel yaşam değerlendirmelerini yansıtan bu ölçek, çalışmada güvenle kullanılabilir bir araç olarak değerlendirilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcılara öncelikle çalışmanın amacı ve önemi detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Ardından Sporcu bilgi formu, Duygusal öz farkındalık ölçeği, Duygu düzenleme becerileri ölçeği ve Yaşam doyumu ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulaması online ortamda bireysel olarak gerçekleştirildi. Herhangi bir sınav öncesi ya da sonrası gibi katılımcıları etkileyebilecek bir durum söz konusu değildi.

Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri:

- 18 yaşını doldurmuş olmak.
- Spor bilimleri fakültesine kayıtlı öğrenci olmak.
- Araştırmada kullanılan veri toplama aracını yeterli düzeyde doldurmak.

Araştırmadan Hariç Tutma Kriterleri:

- Spor bilimleri fakültesine kayıtlı öğrenci olmamak.
- 18 yaşın altında olmak.
- Araştırmada kullanılan veri toplama aracını yeterli düzeyde doldurmamak.
- Araştırmada veri toplama sırasında ayrılmak istediğini belirtmek.

3.6. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.1. Normal dağılım

	Basıklık	**Çarpıklık**
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	0.007	0.150
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	1.023	0.067
Farkındalık	0.159	0.031
Beden Duyumları	0.308	0.092
Netlik	-0.063	-0.096
Anlama	0.126	-0.203
Kabul	0.134	0.091
Tolerans	0.068	-0.004

Tablo 3.2. (Devam) Normal dağılım

Yüzleşmeye Hazırlık	-0.226	-0.110
Öz Destek	-0.082	-0.221
Değişimleme	0.081	-0.081
Yaşam Doyumu Toplam	0.073	0.197

Araştırma değişkenlerinin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda, Tabachnick ve Fidell (120) ile George ve Mallery (121) tarafından önerilen ±1.5 ve ±2.0 sınır değerler esas alındığında, verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı kabul edilmiştir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik test yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmada, ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; değişkenler arası neden-sonuç ilişkilerini değerlendirmek amacıyla ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin demografik ve spora ilişkin özelliklerine göre ölçek puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı fark tespit edilen durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey ve LSD analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bu istatistiksel yöntemlerle, hem değişkenler arası ilişkiler hem de gruplar arasındaki karşılaştırmalar sistematik bir şekilde değerlendirilmiş; araştırma sorularına yanıt verecek şekilde betimleyici ve çıkarımsal analizler raporlanmıştır.

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında toplanan veriler doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri, kullandıkları ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları, değişkenler arası ilişkiler ile çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı fark olup olmadığı istatistiksel analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

4.1.Tanımlayıcı Özellikler

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular Tablo 4.1. de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Bölüm		
Antrenörlük Eğitimi	127	31.5
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	94	23.3
Spor Yöneticiliği	146	36.2
Rekreasyon	36	8.9
Cinsiyet		
Erkek	220	54.6
Kadın	183	45.4
Spora Başlama Yaşı (Ort=10.310±3.319; Min=3; Maks=18**)**		
5 Yaş ve Altı	35	8.7
6-10	193	47.9
11 Ve Üzeri	175	43.4
Spor Branşı		
Takım Sporları	281	69.7
Bireysel Sporlar	122	30.3
Sporculuk Düzeyi		
Profesyonel	92	22.8
Amatör	311	77.2

Tablo 4.1. (Devam) Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı

Branş Yılı (Ort=7.940±3.738; Min=1; Maks=28**)**		
1-5 Yıl	119	29.5
6-10 Yıl	198	49.1
11 Yıl Ve Üzeri	86	21.3
Fiziksel Hastalık Varlığı		
Evet	30	7.4
Hayır	373	92.6
Ruhsal Hastalık Varlığı		
Evet	9	2.2
Hayır	394	97.8
İlaç Kullanımı Varlığı		
Evet	16	4.0
Hayır	387	96.0
	Ort, Ss, Min, Maks	
Yaş	20.850±2.551 (Min=18; Maks=40)	

Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerine ilişkin veriler incelendiğinde, örneklemin %36,2'si Spor Yöneticiliği, %31,5'i Antrenörlük Eğitimi, %23.3'ü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve %8.9'u Rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, %54,6'sının erkek, %45,4'ünün ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları 18 ile 40 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20.85 (±2.55) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların spora başlama yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, %47,9'unun 6–10 yaş aralığında, %43,4'ünün 11 yaş ve üzerinde ve %8.7'sinin 5 yaş ve altında spora başladığı belirlenmiştir. Spor branşı türüne göre değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%69,7) takım sporlarıyla ilgilendiği; %30.3'ünün ise bireysel sporlar yaptığı görülmektedir. Spor yapma düzeyi açısından incelendiğinde, katılımcıların %77,2'si amatör düzeyde, %22,8'i ise profesyonel düzeyde spor yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların branşla uğraşma süresi 1 ile

28 yıl arasında değişmekte olup, ortalama 7.94 (±3.74) yıldır. Süreye göre dağılımda %49,1'i 6–10 yıl, %29,5'i 1–5 yıl ve %21.3'ü 11 yıl ve üzeri süredir sporla uğraşmaktadır.

Ayrıca, katılımcıların sağlık durumlarına ilişkin bulgulara göre, %7.4'ü fiziksel hastalığa sahip olduğunu, %2.2'si ise ruhsal bir hastalığa sahip olduğunu ifade etmiştir. İlaç kullanımına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların yalnızca %4.0'ı düzenli olarak ilaç kullandığını belirtirken, %96.0'ı herhangi bir ilaç kullanmadığını bildirmiştir. Bu bulgular, örneklemin büyük ölçüde sağlıklı ve aktif bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

4.2. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları

Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablolar halinde sunulmuştur.

Öğrencilerin duygusal öz farkındalık puan ortalamalarına yönelik bulgular Tablo 4.2. de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Duygusal öz farkındalık puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	403	35.603	6.126	15.000	50.000	10-50

Katılımcıların duygusal öz farkındalık düzeylerine ilişkin elde edilen bulgulara göre, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması 35.60 (±6.13) olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanları 15 ile 50 arasında değişmekte olup, teorik puan aralığı 10 ile 50 arasında sınırlıdır. Bu sonuç, katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu ve duygularını tanıma, anlama ve bu duygulara yönelik içsel farkındalık geliştirme konusunda olumlu bir eğilime sahip olduklarını göstermektedir.

Öğrencilerin duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarına yönelik bulgular Tablo 4.3. de yer almaktadır.

Tablo 3.3. Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	403	2.491	0.656	0.000	4.000	0-4
Farkındalık	403	2.467	0.741	0.000	4.000	0-4
Beden Duyumları	403	2.457	0.752	0.000	4.000	0-4
Netlik	403	2.559	0.797	0.000	4.000	0-4
Anlama	403	2.639	0.759	0.000	4.000	0-4
Kabul	403	2.400	0.762	0.000	4.000	0-4
Tolerans	403	2.333	0.842	0.000	4.000	0-4
Yüzleşmeye Hazırlık	403	2.539	0.851	0.000	4.000	0-4
Öz Destek	403	2.537	0.873	0.000	4.000	0-4
Değişimleme	403	2.491	0.776	0.000	4.000	0-4

Katılımcıların duygu düzenleme becerilerine ilişkin elde edilen bulgulara göre, ölçek genel puan ortalaması 2.49 (±0.66) olarak bulunmuştur. Bu değer, 0 ile 4 arasında değişen puan aralığında orta düzeyin üzerinde bir düzeye işaret etmektedir. Ölçekte minimum değer olarak 0 ve maksimum değer olarak 4 elde edilmiş olup, bu sonuçlar örneklemde duygu düzenleme beceri düzeyinin geniş bir dağılım gösterdiğini göstermektedir.

Alt boyutlar bazında değerlendirildiğinde, en yüksek ortalama puan 2.64 (±0.76) ile "Anlama" alt boyutunda görülmüştür. Bu durum, katılımcıların yaşadıkları duyguların nedenlerini ve kaynaklarını kavrama konusunda görece daha güçlü olduklarını göstermektedir. Bunu sırasıyla "Netlik" (Ort=2.56), "Yüzleşmeye Hazırlık" (Ort=2.54) ve "Öz Destek" (Ort=2.54) alt boyutları takip etmektedir. Bu boyutlar, bireylerin duygularını netleştirme, zorlayıcı duygularla yüzleşmeye hazırlanma ve kendilerine yönelik destekleyici bir tutum geliştirme becerilerinde de olumlu eğilimler sergilediklerine işaret etmektedir.

Diğer yandan, "Tolerans" alt boyutunun ortalama puanı 2.33 (±0.84) ile en düşük değer olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, bireylerin yoğun olumsuz duyguları tolere etme becerilerinde görece daha fazla güçlük yaşadıklarını düşündürmektedir. Benzer şekilde "Kabul" (Ort=2.40) ve "Beden Duyumları" (Ort=2.46) alt boyutlarının da diğer boyutlara kıyasla daha düşük puanlara sahip olması, duygusal deneyimleri olduğu gibi kabul etme ve bu deneyimlerin bedensel yansımalarını fark etme konusunda gelişime açık alanlar bulunduğunu göstermektedir. Genel olarak incelendiğinde, katılımcıların duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde ve bazı alt boyutlarda güçlü, bazı alanlarda ise görece zayıf olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarına yönelik bulgular Tablo 4.4. de yer almaktadır.

Tablo 4.4. Yaşam doyumu puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Yaşam Doyumu Toplam	403	15.603	4.233	5.000	25.000	0-25

Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine ilişkin elde edilen bulgulara göre, Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puan ortalaması 15.60 (±4.23) olarak bulunmuştur. Ölçeğin teorik puan aralığı 0 ile 25 arasında değişmekte olup, örneklemde elde edilen puanlar 5 ile 25 arasında dağılmıştır. Ortalama puanın ölçeğin orta noktasının üzerinde olması, katılımcıların yaşamdan genel anlamda memnun olduklarını ve yaşam doyumu düzeylerinin orta-yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.3. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde, spor bilimleri öğrencilerinin duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı yöntemiyle incelenmiştir.

Duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında korelasyon analizine yönelik bulgular Tablo 4.5. de yer almaktadır.

Tablo 4.5. Duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında korelasyon analizi

		Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Farkındalık	Beden Duyumları	Netlik	Anlama	Kabul	Tolerans	Yüzleşmeye Hazırlık	Öz Destek	Değişimleme	Yaşam Doyumu Toplam
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	r	1.000											
	p	0.000											
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	r	0.534**	1.000										
	p	0.000	0.000										
Farkındalık	r	0.537**	0.821**	1.000									
	p	0.000	0.000	0.000									
Beden Duyumları	r	0.389**	0.835**	0.655**	1.000								
	p	0.000	0.000	0.000	0.000								
Netlik	r	0.513**	0.831**	0.655**	0.731**	1.000							
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000							
Anlama	r	0.554**	0.840**	0.724**	0.703**	0.719**	1.000						
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000						
Kabul	r	0.377**	0.826**	0.621**	0.641**	0.645**	0.595**	1.000					
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000					
Tolerans	r	0.369**	0.800**	0.618**	0.593**	0.576**	0.559**	0.743**	1.000				
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				

Tablo 4.5. (Devam) Duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında korelasyon analizi

Yüzleşmeye Hazırlık	r	0.363**	0.810**	0.598**	0.653**	0.626**	0.637**	0.639**	0.557**	1.000			
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000			
Öz Destek	r	0.421**	0.810**	0.588**	0.599**	0.591**	0.621**	0.592**	0.629**	0.628**	1.000		
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
Değişimleme	r	0.456**	0.857**	0.675**	0.656**	0.641**	0.707**	0.665**	0.647**	0.655**	0.723**	1.000	
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
Yaşam Doyumu Toplam	r	0.307**	0.444**	0.326**	0.341**	0.377**	0.394**	0.413**	0.366**	0.363**	0.343**	0.377**	1.000
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

*<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, Duygusal Öz Farkındalık puanları ile Duygu Düzenleme Becerileri Genel puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.534$, $p < .01$). Bu ilişki, bireylerin duygusal farkındalık düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığını göstermektedir. Özellikle farkındalık ($r = 0.537$), netlik ($r = 0.513$) ve anlama ($r = 0.554$) alt boyutları ile duygusal öz farkındalık arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyonlar bulunması, bu becerilerin birbirini destekleyen yapılar olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlar olan beden duyumları, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p < .01$).

Duygu düzenleme becerileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de anlamlı düzeydedir. Genel duygu düzenleme puanı ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.444$, $p < .01$). Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde ise en güçlü ilişkiler kabul ($r = 0.413$), anlama ($r = 0.394$), değişimleme ($r = 0.377$) ve netlik ($r = 0.377$) boyutlarında gözlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin duygularını anlama, kabul etme ve etkili biçimde değiştirme becerilerinin yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Tüm alt boyutlarla yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin bulunması, duygu düzenleme yetkinliğinin yaşam kalitesi üzerindeki bütüncül etkisini desteklemektedir.

Benzer şekilde, Duygusal Öz Farkındalık ile yaşam doyumu arasında da pozitif yönde anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.307$, $p < .01$). Bu durum, bireyin kendi duygularının farkında olmasının yaşamdan aldığı doyumu doğrudan etkileyebileceğini, ancak bu etkinin duygu düzenleme becerileri kadar güçlü olmayabileceğini göstermektedir.

Duygusal öz farkındalığın duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisine yönelik bulgular Tablo 4.6. da yer almaktadır.

Tablo 4.6. Duygusal öz farkındalığın duygu düzenleme becerileri üzerine etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	ß			Alt	Üst
Sabit	0.458	0.163		2.807	0.005	0.137	0.779
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	0.057	0.005	0.534	12.634	**0.000**	0.048	0.066

*Bağımlı Değişken=Duygu Düzenleme Becerileri Genel, *R=0.534; R^2=0.283; F=159.614; p=0.000; Durbin Watson Değeri=1.746*

Duygusal öz farkındalık düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizine göre, modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F = 159.614$; $p < .001$). Duygusal öz farkındalık değişkeni, duygu düzenleme becerileri toplam puanının %28.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .283$). Analiz sonucunda, duygusal öz farkındalığın duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($\beta = .534$; $p < .001$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça duygularını düzenleme becerilerinde de anlamlı bir artış gözlenmektedir. Modelin Durbin-Watson değeri 1.746 olarak bulunmuş olup, bu değer otokorelasyon riskinin olmadığını ve modelin bağımsız gözlemler üzerine kurulu olduğunu göstermektedir.

Duygusal öz farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik bulgular Tablo 4.7. de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Duygusal öz farkındalığın yaşam doyumu üzerine etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	ß			Alt	Üst
Sabit	8.048	1.186		6.783	0.000	5.715	10.380
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	0.212	0.033	0.307	6.462	**0.000**	0.148	0.277

*Bağımlı Değişken=Yaşam Doyumu Toplam, *R=0.307; R^2=0.092; F=41.751; p=0.000; Durbin Watson Değeri=1.983*

Duygusal öz farkındalık düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizinde de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F = 41.751$; $p < .001$). Elde edilen R^2 değeri .092 olup, bu sonuç duygusal öz farkındalık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki toplam varyansın %9.2'sini açıkladığını göstermektedir. Regresyon katsayıları incelendiğinde, duygusal öz farkındalık düzeyinin yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = .307$; $p < .001$). Katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinde meydana gelen artışın, yaşam doyumlarını da artırdığı anlaşılmaktadır. Durbin-Watson değeri 1.983 olarak bulunmuş ve modelin artıklarının bağımsız olduğu sonucunu desteklemiştir.

Duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik bulgular Tablo 4.8. de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	ß			Alt	Üst
Sabit	8.455	0.744		11.362	0.000	6.992	9.918
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	2.869	0.289	0.444	9.931	**0.000**	2.301	3.437

*Bağımlı Değişken=Yaşam Doyumu Toplam, *R=0.444; R^2=0.195; F=98.633; p=0.000; Durbin Watson Değeri=1.999*

Duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizinde modelin anlamlı olduğu saptanmıştır (F = 98.633; p < .001). Analiz sonucunda duygu düzenleme becerileri, yaşam doyumu değişkenindeki toplam varyansın %19.5'ini açıklamaktadır (R^2 = .195). Regresyon katsayıları incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (β = .444; p < .001). Bu bulgu, bireylerin duygularını tanıma, anlama, kabul etme ve etkili bir şekilde düzenleme becerilerinin, yaşamdan aldıkları doyumu önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Durbin-Watson değerinin 1.999 olması, modelin varsayımlarına uygunluğunu ve otokorelasyon olmadığını desteklemektedir.

4.4. Duygusal Öz Farkındalık Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerine göre duygusal öz farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Cinsiyet, spor branşı, sporculuk düzeyi, branş yılı, ruhsal ya da fiziksel hastalık varlığı gibi değişkenler açısından fark analizleri gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmış, anlamlı sonuçlar elde edilen durumlarda etki büyüklüğü yorumlanmıştır.

Duygusal öz farkındalık puanlarının bölüme göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.9. da yer almaktadır.

Tablo 4.9. Duygusal öz farkındalık puanlarının bölüme göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Antrenörlük Eğitimi	127	35.347	6.501	0.638	0.591	0.005
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	35.692	6.267			
	Spor Yöneticiliği	146	36.021	5.617			
	Rekreasyon	36	34.583	6.465			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Bölümlere göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin duygusal öz farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (F = 0.638; p = 0.591). Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümleri arasında fark gözlenmemektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.10. da yer almaktadır.

Tablo 4.10. Duygusal öz farkındalık puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	5 Yaş Ve Altı	35	36.086	6.419	0.153	0.858	0.001
	6-10	193	35.637	6.293			
	11 Ve Üzeri	175	35.469	5.907			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Spora başlama yaşı değişkenine göre yapılan analizde, duygusal öz farkındalık düzeylerinin 5 yaş ve altı, 6–10 yaş ve 11 yaş ve üzeri gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (F = 0.153; p = 0.858). Bu sonuç, spora başlama yaşının duygusal farkındalık üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.11. de yer almaktadır.

Tablo 4.11. Duygusal öz farkındalık puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	1-5 Yıl	119	35.782	5.825	0.156	0.855	0.001
	6-10 Yıl	198	35.429	6.326			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	35.756	6.124			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Branş yılına göre yapılan değerlendirmede, duygusal öz farkındalık puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F = 0.156; p = 0.855). Sporla meşguliyet süresi, duygusal farkındalık düzeyini anlamlı ölçüde etkilememektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.12. de yer almaktadır.

Tablo 4.12. Duygusal öz farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	D
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Erkek	220	36.018	5.955	1.494	401	0.136	0.149
	Kadın	183	35.104	6.306				

Bağımsız gruplar t-testi **t,p:** Anlamlılık; **sd:** Serbestlik Derecesi; **d:** Etki Büyüklüğü

Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, erkek ve kadın öğrenciler arasında duygusal öz farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (t = 1.494; p = 0.136). Bu bulgu, cinsiyetin duygusal öz farkındalık düzeyinde belirleyici olmadığını göstermektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.13. de yer almaktadır.

Tablo 4.13. Duygusal öz farkındalık puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Profesyonel	92	35.467	6.325	-0.241	401	0.809	0.029
	Amatör	311	35.643	6.076				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Sporculuk düzeyine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, profesyonel ve amatör sporcular arasında duygusal öz farkındalık puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = -0.241; p = 0.809). Bu bulgu, bireylerin sporculuk statüsünün (profesyonel ya da amatör) duygusal farkındalık düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediğini göstermektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.14. de yer almaktadır.

Tablo 4.14. Duygusal öz farkındalık puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Evet	30	36.333	7.063	0.678	401	0.498	0.129
	Hayır	373	35.544	6.051				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Fiziksel hastalık varlığına göre yapılan analizde, fiziksel hastalığı olan bireyler ile olmayanlar arasında duygusal öz farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (t = 0.678; p = 0.498). Bu sonuç, fiziksel sağlık durumunun bireylerin duygularını fark etme ve tanıma kapasiteleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.15. de yer almaktadır.

Tablo 4.15. Duygusal öz farkındalık puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Evet	9	31.556	6.064	-2.012	401	**0.045**	0.678
	Hayır	394	35.695	6.104				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Ruhsal hastalık varlığına göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları, istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya koymuştur (t = -2.012; p = 0.045). Ruhsal hastalık belirtmeyen bireylerin duygusal öz farkındalık düzeylerinin (Ort = 35.70) hastalık belirten bireylerden (Ort = 31.56) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Cohen's d değeri 0.678 olarak hesaplanmış olup, bu sonuç orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bulgular, ruhsal hastalık varlığının duygusal farkındalığı olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Duygusal öz farkındalık puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.16. da yer almaktadır.

Tablo 4.16. Duygusal öz farkındalık puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Takım Sporları	281	35.865	6.246	1.303	401	0.193	0.141
	Bireysel Sporlar	122	35.000	5.820				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Spor branş türüne göre yapılan değerlendirmede, takım sporları ile bireysel sporlar yapan bireyler arasında duygusal öz farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t = 1.303; p = 0.193). Spor branşının niteliği, bireylerin duygularını fark etme düzeylerinde belirleyici bir rol oynamamaktadır.

Duygusal öz farkındalık puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.17. de yer almaktadır.

Tablo 4.17. Duygusal öz farkındalık puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**	**d**
Duygusal Öz Farkındalık Toplam	Evet	16	36.000	7.823	0.264	401	0.792	0.067
	Hayır	387	35.587	6.058				

t,p: Anlamlılık; **sd:** Serbestlik Derecesi; **d:** Etki Büyüklüğü
*Bağımsız gruplar t-testi

İlaç kullanımı durumuna göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, ilaç kullanan bireyler ile kullanmayan bireyler arasında duygusal öz farkındalık puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0.264$; $p = 0.792$). Her iki grubun ortalama puanları birbirine oldukça yakın olup, bu sonuç ilaç kullanımının bireylerin duygularını fark etme ve tanıma düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

4.5. Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu başlık altında, öğrencilerin duygu düzenleme becerileri genel puanları ve alt boyutları, tanımlayıcı değişkenler temelinde karşılaştırılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, bölümleri, spor branşları, spora başlama yaşları, fiziksel ya da ruhsal hastalık durumları gibi özelliklerinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analizlerde parametrik test tekniklerinden yararlanılmış, gruplar arası farkların istatistiksel açıdan anlamlılığı ve klinik önemi dikkate alınarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının bölüme göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.18. de yer almaktadır.

Tablo 4.18. Duygu düzenleme becerileri puanlarının bölüme göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2	Fark
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Antrenörlük Eğitimi	127	2.582	0.676	2.590	0.053	0.019	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.368	0.580				
	Spor Yöneticiliği	146	2.526	0.647				
	Rekreasyon	36	2.356	0.755				
Farkındalık	Antrenörlük Eğitimi	127	2.483	0.772	1.451	0.228	0.011	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.362	0.652				
	Spor Yöneticiliği	146	2.546	0.752				
	Rekreasyon	36	2.361	0.790				
Beden Duyumları	Antrenörlük Eğitimi	127	2.543	0.800	1.783	0.150	0.013	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.355	0.661				
	Spor Yöneticiliği	146	2.489	0.742				
	Rekreasyon	36	2.296	0.816				
Netlik	Antrenörlük Eğitimi	127	2.690	0.770	2.282	0.079	0.017	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.447	0.755				
	Spor Yöneticiliği	146	2.557	0.821				
	Rekreasyon	36	2.398	0.850				
Anlama	Antrenörlük Eğitimi	127	2.682	0.810	1.883	0.132	0.014	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.578	0.717				
	Spor Yöneticiliği	146	2.701	0.714				
	Rekreasyon	36	2.398	0.831				
Kabul	Antrenörlük Eğitimi (1)	127	2.559	0.751	3.445	**0.017**	0.025	**1>2**
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği (2)	94	2.245	0.722				
	Spor Yöneticiliği (3)	146	2.386	0.762				
	Rekreasyon (4)	36	2.296	0.827				
Tolerans	Antrenörlük Eğitimi	127	2.425	0.865	2.180	0.090	0.016	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.145	0.752				
	Spor Yöneticiliği	146	2.365	0.872				
	Rekreasyon	36	2.370	0.808				
Yüzleşmeye Hazırlık	Antrenörlük Eğitimi (1)	127	2.672	0.896	2.872	**0.036**	0.021	**1>2** **1>4**
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği (2)	94	2.390	0.792				
	Spor Yöneticiliği (3)	146	2.573	0.832				
	Rekreasyon (4)	36	2.324	0.853				

Tablo 4.18. (Devam) Duygu düzenleme becerileri puanlarının bölüme göre farklılaşma durumu

Öz Destek	Antrenörlük Eğitimi	127	2.614	0.892	1.496	0.215	0.011	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.415	0.746				
	Spor Yöneticiliği	146	2.587	0.951				
	Rekreasyon	36	2.380	0.757				
Değişimleme	Antrenörlük Eğitimi	127	2.567	0.786	1.455	0.226	0.011	
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	94	2.376	0.688				
	Spor Yöneticiliği	146	2.527	0.812				
	Rekreasyon	36	2.380	0.789				

Tek Yönlü Varyans Analizi

Bölümlere göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, öğrencilerin kabul alt boyutuna ilişkin duygu düzenleme becerileri puanlarında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 3.445$; $p = 0.017$). Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin kabul puan ortalaması (Ort = 2.559), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Ort = 2.245), Spor Yöneticiliği (Ort = 2.386) ve Rekreasyon (Ort = 2.296) bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, bu fark özellikle Antrenörlük Eğitimi ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencileri arasında anlamlı düzeydedir. Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.025$ olarak hesaplanmış olup, bu değer küçük düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

Benzer şekilde, yüzleşmeye hazırlık alt boyutunda da bölümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 2.872$; $p = 0.036$). En yüksek ortalama puan Antrenörlük Eğitimi öğrencilerine ait olup (Ort = 2.672), bu grup Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Ort = 2.390) ve Rekreasyon (Ort = 2.324) bölümlerindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek puan almıştır. Anlamlı farklılığın kaynağı post-hoc analizlerde "1>2" ve "1>4" şeklinde tanımlanmış; yani Antrenörlük Eğitimi öğrencileri hem Beden Eğitimi hem de Rekreasyon öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha hazırlıklı bulunmuştur. Etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.021$ olup, bu da küçük düzeyde bir etki olarak değerlendirilmektedir.

Diğer yandan, genel duygu düzenleme becerileri puanı ile birlikte farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, tolerans, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında bölümler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Duygu düzenleme becerileri puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.19. da yer almaktadır.

Tablo 4.19. Duygu düzenleme becerileri puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**F**	**p**	**η^2**
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	5 Yaş Ve Altı	35	2.583	0.603	0.955	0.386	0.005
	6-10	193	2.518	0.651			
	11 Ve Üzeri	175	2.444	0.670			
Farkındalık	5 Yaş Ve Altı	35	2.562	0.694	0.764	0.466	0.004
	6-10	193	2.492	0.755			
	11 Ve Üzeri	175	2.419	0.736			
Beden Duyumları	5 Yaş Ve Altı	35	2.505	0.764	1.157	0.315	0.006
	6-10	193	2.508	0.736			
	11 Ve Üzeri	175	2.392	0.766			
Netlik	5 Yaş Ve Altı	35	2.762	0.684	1.866	0.156	0.009
	6-10	193	2.584	0.793			
	11 Ve Üzeri	175	2.491	0.817			
Anlama	5 Yaş Ve Altı	35	2.733	0.666	0.632	0.532	0.003
	6-10	193	2.662	0.775			
	11 Ve Üzeri	175	2.596	0.760			
Kabul	5 Yaş Ve Altı	35	2.381	0.879	0.335	0.715	0.002
	6-10	193	2.432	0.759			
	11 Ve Üzeri	175	2.368	0.744			

Tablo 4.19. (Devam) Duygu düzenleme becerileri puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumu

Tolerans	5 Yaş Ve Altı	35	2.314	0.844	0.284	0.753	0.001
	6-10	193	2.366	0.827			
	11 Ve Üzeri	175	2.301	0.860			
Yüzleşmeye Hazırlık	5 Yaş Ve Altı	35	2.714	0.845	1.350	0.260	0.007
	6-10	193	2.567	0.803			
	11 Ve Üzeri	175	2.474	0.902			
Öz Destek	5 Yaş Ve Altı	35	2.571	0.726	0.110	0.895	0.001
	6-10	193	2.551	0.905			
	11 Ve Üzeri	175	2.514	0.869			
Değişimleme	5 Yaş Ve Altı	35	2.705	0.666	1.724	0.180	0.009
	6-10	193	2.499	0.817			
	11 Ve Üzeri	175	2.440	0.745			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Spora başlama yaşına göre yapılan varyans analizlerinde ise genel duygu düzenleme becerileri ve hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Duygu düzenleme becerileri puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.20. de yer almaktadır.

Tablo 4.20. Duygu düzenleme becerileri puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	1-5 Yıl	119	2.496	0.572	0.422	0.656	0.002
	6-10 Yıl	198	2.466	0.706			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.544	0.649			
Farkındalık	1-5 Yıl	119	2.465	0.677	1.185	0.307	0.006
	6-10 Yıl	198	2.423	0.786			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.570	0.717			
Beden Duyumları	1-5 Yıl	119	2.440	0.689	0.706	0.494	0.004
	6-10 Yıl	198	2.431	0.798			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.543	0.729			
Netlik	1-5 Yıl	119	2.560	0.726	0.831	0.437	0.004
	6-10 Yıl	198	2.519	0.851			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.651	0.760			
Anlama	1-5 Yıl	119	2.608	0.675	0.148	0.863	0.001
	6-10 Yıl	198	2.655	0.809			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.647	0.759			
Kabul	1-5 Yıl	119	2.395	0.636	0.487	0.615	0.002
	6-10 Yıl	198	2.372	0.830			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.469	0.762			
Tolerans	1-5 Yıl	119	2.308	0.768	0.112	0.894	0.001
	6-10 Yıl	198	2.335	0.899			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.364	0.809			
Yüzleşmeye Hazırlık	1-5 Yıl	119	2.588	0.813	0.291	0.748	0.001
	6-10 Yıl	198	2.514	0.889			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.531	0.822			
Öz Destek	1-5 Yıl	119	2.611	0.834	0.712	0.491	0.004
	6-10 Yıl	198	2.490	0.894			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.543	0.881			
Değişimleme	1-5 Yıl	119	2.490	0.713	0.686	0.504	0.003
	6-10 Yıl	198	2.456	0.825			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	2.574	0.744			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Branş yılına göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin genel duygu düzenleme becerileri puanları ile farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Etki büyüklüğü değerlerinin tamamı $\eta^2 = .001–.006$ arasında değişmekte olup, bu değerler son derece düşüktür. Bu sonuçlar, sporla meşgul olunan yıl sayısının duygu düzenleme becerileri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.21. de yer almaktadır.

Tablo 4.21. Duygu düzenleme becerileri puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**	**d**
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Erkek	220	2.525	0.629	1.125	401	0.261	0.113
	Kadın	183	2.451	0.686				
Farkındalık	Erkek	220	2.547	0.707	2.404	401	**0.017**	0.241
	Kadın	183	2.370	0.771				
Beden Duyumları	Erkek	220	2.485	0.734	0.803	401	0.422	0.080
	Kadın	183	2.424	0.774				
Netlik	Erkek	220	2.567	0.792	0.208	401	0.836	0.021
	Kadın	183	2.550	0.804				
Anlama	Erkek	220	2.652	0.752	0.352	401	0.725	0.035
	Kadın	183	2.625	0.770				
Kabul	Erkek	220	2.441	0.736	1.196	401	0.232	0.120
	Kadın	183	2.350	0.792				
Tolerans	Erkek	220	2.397	0.810	1.668	401	0.096	0.167
	Kadın	183	2.257	0.874				
Yüzleşmeye Hazırlık	Erkek	220	2.556	0.826	0.433	401	0.665	0.043
	Kadın	183	2.519	0.883				

Tablo 4.21. (Devam) Duygu düzenleme becerileri puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu

Öz Destek	Erkek	220	2.547	0.831	0.256	401	0.798	0.026
	Kadın	183	2.525	0.923				
Değişimleme	Erkek	220	2.533	0.760	1.193	401	0.234	0.119
	Kadın	183	2.441	0.793				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Cinsiyete göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, erkek ve kadın öğrencilerin genel duygu düzenleme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t = 1.125; p = 0.261). Ancak alt boyutlar düzeyinde değerlendirildiğinde, yalnızca farkındalık alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır (t = 2.404; p = 0.017). Erkek öğrencilerin farkındalık puan ortalaması (Ort = 2.547), kadın öğrencilerden (Ort = 2.370) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cohen's d değeri 0.241 olarak hesaplanmış ve bu farkın küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Diğer tüm alt boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>.05), bu da duygu düzenleme becerilerinin büyük ölçüde cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeylerde geliştiğini göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.22. de yer almaktadır.

Tablo 4.22. Duygu düzenleme becerileri puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**	**d**
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Profesyonel	92	2.575	0.702	1.398	401	0.163	0.166
	Amatör	311	2.467	0.640				
Farkındalık	Profesyonel	92	2.522	0.788	0.814	401	0.416	0.096
	Amatör	311	2.450	0.727				
Beden Duyumları	Profesyonel	92	2.536	0.778	1.145	401	0.253	0.136
	Amatör	311	2.434	0.744				

Tablo 4.22. (Devam) Duygu düzenleme becerileri puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu

Netlik	Profesyonel	92	2.685	0.810	1.726	401	0.085	0.205
	Amatör	311	2.522	0.790				
Anlama	Profesyonel	92	2.641	0.829	0.028	401	0.978	0.003
	Amatör	311	2.639	0.739				
Kabul	Profesyonel	92	2.496	0.788	1.389	401	0.166	0.165
	Amatör	311	2.371	0.753				
Tolerans	Profesyonel	92	2.424	0.839	1.176	401	0.240	0.140
	Amatör	311	2.307	0.842				
Yüzleşmeye Hazırlık	Profesyonel	92	2.674	0.869	1.731	401	0.084	0.205
	Amatör	311	2.500	0.844				
Öz Destek	Profesyonel	92	2.649	0.869	1.399	401	0.163	0.166
	Amatör	311	2.504	0.873				
Değişimleme	Profesyonel	92	2.551	0.768	0.836	401	0.404	0.099
	Amatör	311	2.474	0.778				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Sporculuk düzeyine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, profesyonel ve amatör sporcular arasında genel duygu düzenleme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1.398$; $p = 0.163$). Alt boyutlara ilişkin tüm karşılaştırmalarda da farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>.05$). Bu bulgular, bireylerin amatör ya da profesyonel düzeyde spor yapmalarının duygu düzenleme becerileri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.23. de yer almaktadır.

Tablo 4.23. Duygu düzenleme becerileri puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Evet	30	2.410	0.797	-0.708	401	0.480	0.134
	Hayır	373	2.498	0.644				
Farkındalık	Evet	30	2.467	0.805	0.001	401	0.999	0.000
	Hayır	373	2.467	0.737				
Beden Duyumları	Evet	30	2.300	0.855	-1.192	401	0.234	0.226
	Hayır	373	2.470	0.743				
Netlik	Evet	30	2.578	0.926	0.133	401	0.894	0.025
	Hayır	373	2.558	0.787				
Anlama	Evet	30	2.522	1.027	-0.878	401	0.513	0.167
	Hayır	373	2.649	0.735				
Kabul	Evet	30	2.211	0.882	-1.409	401	0.160	0.267
	Hayır	373	2.415	0.751				
Tolerans	Evet	30	2.022	0.875	-2.114	401	**0.035**	0.401
	Hayır	373	2.358	0.835				
Yüzleşmeye Hazırlık	Evet	30	2.556	1.044	0.109	401	0.914	0.021
	Hayır	373	2.538	0.836				
Öz Destek	Evet	30	2.544	0.965	0.050	401	0.960	0.009
	Hayır	373	2.536	0.867				
Değişimleme	Evet	30	2.489	0.946	-0.018	401	0.986	0.003
	Hayır	373	2.492	0.762				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Fiziksel hastalık varlığına göre yapılan analizde, genel duygu düzenleme becerileri puanları hastalığı olan ve olmayan bireyler arasında anlamlı bir fark göstermemiştir ($t = -0.708$; $p = 0.480$). Alt boyutların büyük çoğunluğunda da benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak tolerans alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = -2.114$; $p = 0.035$). Fiziksel hastalığı olan bireylerin tolerans puanı (Ort = 2.022), hastalık belirtmeyen bireylere göre (Ort = 2.358) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Cohen's d değeri 0.401 olarak

hesaplanmış olup, bu farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, fiziksel hastalıkların bireylerin olumsuz duygulara tahammül kapasitesini azaltabileceğini göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.24. de yer almaktadır.

Tablo 4.24. Duygu düzenleme becerileri puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**	**d**
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Evet	9	2.012	0.824	-2.228	401	**0.026**	0.751
	Hayır	394	2.502	0.648				
Farkındalık	Evet	9	1.852	0.784	-2.534	401	**0.012**	0.854
	Hayır	394	2.481	0.735				
Beden Duyumları	Evet	9	2.037	0.949	-1.700	401	0.090	0.573
	Hayır	394	2.467	0.746				
Netlik	Evet	9	1.852	0.868	-2.715	401	**0.007**	0.915
	Hayır	394	2.575	0.789				
Anlama	Evet	9	2.074	0.862	-2.270	401	**0.024**	0.765
	Hayır	394	2.652	0.753				
Kabul	Evet	9	1.815	0.884	-2.340	401	**0.020**	0.789
	Hayır	394	2.413	0.755				
Tolerans	Evet	9	1.852	0.784	-1.740	401	0.083	0.587
	Hayır	394	2.344	0.840				

Tablo 4.24. (Devam) Duygu düzenleme becerileri puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

Yüzleşmeye Hazırlık	Evet	9	2.259	1.090	-0.998	401	0.319	0.336
	Hayır	394	2.546	0.846				
Öz Destek	Evet	9	2.259	0.894	-0.964	401	0.336	0.325
	Hayır	394	2.543	0.873				
Değişimleme	Evet	9	2.111	1.014	-1.490	401	0.137	0.502
	Hayır	394	2.500	0.769				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Ruhsal hastalık varlığına göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, genel duygu düzenleme becerileri puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2.228$; $p = 0.026$). Ruhsal hastalığı olduğunu belirten bireylerin duygu düzenleme becerileri ortalaması (Ort = 2.012), hastalık belirtmeyen bireylere göre (Ort = 2.502) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Cohen's $d = 0.751$ olarak hesaplanmış olup, bu fark yüksek düzeye yakın orta büyüklükte bir etki taşımaktadır.

Alt boyutlar düzeyinde değerlendirildiğinde; farkındalık ($p = 0.012$; $d = 0.854$), netlik ($p = 0.007$; $d = 0.915$), anlama ($p = 0.024$; $d = 0.765$) ve kabul ($p = 0.020$; $d = 0.789$) alt boyutlarında da anlamlı farklar saptanmıştır. Bu sonuçlar, ruhsal hastalığı olan bireylerin özellikle duygularını fark etme, netleştirme, anlama ve kabul etme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadıklarını göstermektedir. Etki büyüklüğü değerleri 0.75–0.91 arasında değişmekte olup, bu farklar yüksek düzeyli anlamlı etkiler olarak değerlendirilmektedir.

Buna karşın beden duyumları, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında anlamlı fark gözlenmemiştir ($p>.05$). Bu sonuç, bazı duygu düzenleme bileşenlerinin ruhsal sağlık durumundan daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.25. de yer almaktadır.

Tablo 4.25. Duygu düzenleme becerileri puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Takım Sporları	281	2.470	0.641	-1.019	401	0.309	0.110
	Bireysel Sporlar	122	2.542	0.687				
Farkındalık	Takım Sporları	281	2.450	0.738	-0.695	401	0.487	0.075
	Bireysel Sporlar	122	2.506	0.749				
Beden Duyumları	Takım Sporları	281	2.454	0.737	-0.124	401	0.901	0.014
	Bireysel Sporlar	122	2.465	0.789				
Netlik	Takım Sporları	281	2.531	0.821	-1.060	401	0.290	0.115
	Bireysel Sporlar	122	2.623	0.736				
Anlama	Takım Sporları	281	2.632	0.758	-0.285	401	0.776	0.031
	Bireysel Sporlar	122	2.656	0.767				
Kabul	Takım Sporları	281	2.389	0.762	-0.416	401	0.678	0.045
	Bireysel Sporlar	122	2.424	0.765				
Tolerans	Takım Sporları	281	2.301	0.831	-1.160	401	0.247	0.126
	Bireysel Sporlar	122	2.407	0.864				
Yüzleşmeye Hazırlık	Takım Sporları	281	2.498	0.838	-1.472	401	0.142	0.160
	Bireysel Sporlar	122	2.634	0.879				
Öz Destek	Takım Sporları	281	2.478	0.846	-2.058	401	**0.040**	0.223
	Bireysel Sporlar	122	2.672	0.922				
Değişimleme	Takım Sporları	281	2.491	0.766	-0.008	401	0.993	0.001
	Bireysel Sporlar	122	2.492	0.801				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Spor branşı türüne göre yapılan analizde, genel duygu düzenleme becerileri puanlarında takım sporları ve bireysel sporlar yapan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = -1.019; p = 0.309). Alt boyutların büyük çoğunluğunda da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak yalnızca öz destek alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır (t = -2.058; p = 0.040). Bireysel spor yapan öğrencilerin öz destek düzeyi (Ort = 2.672), takım sporlarıyla uğraşan öğrencilere

göre (Ort = 2.478) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Cohen's d = 0.223 olarak hesaplanmış ve bu fark küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Duygu düzenleme becerileri puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.26. da yer almaktadır.

Tablo 4.26. Duygu düzenleme becerileri puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**	**d**
Duygu Düzenleme Becerileri Genel	Evet	16	2.556	0.799	0.399	401	0.690	0.102
	Hayır	387	2.489	0.650				
Farkındalık	Evet	16	2.750	0.839	1.564	401	0.119	0.399
	Hayır	387	2.455	0.736				
Beden Duyumları	Evet	16	2.375	0.918	-0.447	401	0.655	0.114
	Hayır	387	2.461	0.746				
Netlik	Evet	16	2.500	1.011	-0.303	401	0.762	0.077
	Hayır	387	2.562	0.788				
Anlama	Evet	16	2.542	0.988	-0.525	401	0.600	0.134
	Hayır	387	2.643	0.750				
Kabul	Evet	16	2.438	0.814	0.203	401	0.839	0.052
	Hayır	387	2.398	0.761				
Tolerans	Evet	16	2.354	0.992	0.101	401	0.920	0.026
	Hayır	387	2.333	0.836				
Yüzleşmeye Hazırlık	Evet	16	2.688	0.962	0.710	401	0.478	0.181
	Hayır	387	2.533	0.847				
Öz Destek	Evet	16	2.688	1.064	0.704	401	0.482	0.180
	Hayır	387	2.531	0.866				
Değişimleme	Evet	16	2.667	0.903	0.923	401	0.357	0.235
	Hayır	387	2.484	0.770				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

İlaç kullanımı varlığına göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, genel duygu düzenleme becerileri puanları açısından ilaç kullanan ve kullanmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0.399; p = 0.690). Ayrıca farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme alt boyutlarının tamamında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>.05).

4.6. Yaşam Doyumu Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde, spor bilimleri öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Sporculuk düzeyi, cinsiyet, bölüm, spor branşı, ilaç kullanımı gibi değişkenlerin yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiş; elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Analizler sonucunda anlamlı fark bulunan değişkenlerde Cohen's d ve Eta Kare gibi etki büyüklüğü değerlerine de yer verilmiştir.

Yaşam doyumu puanlarının bölüme göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.27. de yer almaktadır.

Tablo 4.27. Yaşam doyumu puanlarının bölüme göre farklılaşma durumu

	Grup	**N**	**Ort**	**Ss**	**F**	**p**	**η^2**	**Fark**
Yaşam Doyumu Toplam	Antrenörlük Eğitimi (1)	127	16.158	4.400	3.324	**0.020**	0.024	**1>2** **4>2**
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği (2)	94	14.543	3.540				
	Spor Yöneticiliği (3)	146	15.575	4.329				
	Rekreasyon (4)	36	16.528	4.494				

Tek Yönlü Varyans Analizi

Bölümlere göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (F = 3.324; p = 0.020). Post-hoc analizlere göre Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencileri, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek yaşam doyumu puanına sahiptir. Benzer şekilde Rekreasyon bölümü öğrencileri de Beden Eğitimi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek yaşam doyumu bildirmiştir. Bu farkın etki büyüklüğü $\eta^2 = 0.024$ olup, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Yaşam doyumu puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.28. de yer almaktadır.

Tablo 4.28. Yaşam doyumu puanlarının spora başlama yaşına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Yaşam Doyumu Toplam	5 Yaş Ve Altı	35	16.857	4.512	1.688	0.186	0.008
	6-10	193	15.477	4.386			
	11 Ve Üzeri	175	15.491	3.981			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Spora başlama yaşına göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F = 1.688; p = 0.186). 5 yaş ve altı, 6–10 yaş ve 11 yaş ve üzeri gruplar arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, spora hangi yaşta başlandığının yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.29. da yer almaktadır.

Tablo 4.29. Yaşam doyumu puanlarının branş yılına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	η^2
Yaşam Doyumu Toplam	1-5 Yıl	119	15.773	3.752	0.218	0.805	0.001
	6-10 Yıl	198	15.465	4.332			
	11 Yıl Ve Üzeri	86	15.686	4.651			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Branş yılına göre yapılan analizde, yaşam doyumu puanları açısından 1–5 yıl, 6–10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor yapmış bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 0.218; p = 0.805). Bu bulgu, sporla uğraş süresinin yaşam doyumunu etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.30. da yer almaktadır.

Tablo 4.30. Yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Erkek	220	15.305	4.306	-1.554	401	0.121	0.156
	Kadın	183	15.962	4.128				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizde, erkek ve kadın öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (t = -1.554; p = 0.121). Ortalama puanlar arasında küçük farklar olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaşam doyumu puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.31. de yer almaktadır.

Tablo 4.31. Yaşam doyumu puanlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Profesyonel	92	16.098	4.679	1.277	401	0.202	0.152
	Amatör	311	15.457	4.089				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Sporculuk düzeyine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, profesyonel ve amatör sporcuların yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t = 1.277; p = 0.202). Bu bulgu, sporun yapılma düzeyinin yaşam doyumu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.32. de yer almaktadır.

Tablo 4.32. Yaşam doyumu puanlarının fiziksel hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Evet	30	14.400	4.868	-1.621	401	0.106	0.308
	Hayır	373	15.700	4.171				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Fiziksel hastalığı olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (t = -1.621; p = 0.106). Bu sonuç, fiziksel hastalığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.33. de yer almaktadır.

Tablo 4.33. Yaşam doyumu puanlarının ruhsal hastalık varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Evet	9	12.111	4.076	-2.519	401	**0.012**	0.849
	Hayır	394	15.683	4.208				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Ruhsal hastalık varlığına göre yapılan analizde anlamlı bir fark belirlenmiştir (t = -2.519; p = 0.012). Ruhsal hastalığı olduğunu belirten bireylerin yaşam doyumu puanı (Ort = 12.111), ruhsal hastalığı olmayan bireylere göre (Ort = 15.683) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Cohen's d = 0.849 olup, bu farkın yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç, ruhsal hastalıkların yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.34. de yer almaktadır.

Tablo 4.34. Yaşam doyumu puanlarının spor branşına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Takım Sporları	281	15.484	4.178	-0.856	401	0.392	0.093
	Bireysel Sporlar	122	15.877	4.363				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

Spor branşına göre yapılan analiz sonucunda, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan bireylerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($t = -0.856$; $p = 0.392$). Bu bulgu, sporun türünün yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir etki yaratmadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular Tablo 4.35. de yer almaktadır.

Tablo 4.35. Yaşam doyumu puanlarının ilaç kullanımı varlığına göre farklılaşma durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p	d
Yaşam Doyumu Toplam	Evet	16	11.125	3.775	-4.416	401	**0.000**	1.127
	Hayır	387	15.788	4.153				

Bağımsız Gruplar T-Testi; t,p:Anlamlılık, sd:Serbestlik Derecesi; Cohen(d):Etki Büyüklüğü

İlaç kullanımı durumuna göre yapılan analiz sonucunda, yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -4.416$; $p < 0.001$). İlaç kullanan bireylerin yaşam doyumu puanı (Ort = 11.125), ilaç kullanmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür (Ort = 15.788). Cohen's $d = 1.127$ olup, bu farkın çok büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ilaç kullanımının yaşam doyumu üzerinde ciddi ve olumsuz bir etki yarattığını göstermektedir.

5.TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların mevcut literatürle ilişkisi tartışılmış, bulguların anlamı ve olası nedenleri üzerinde durulmuştur. Elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeylerinin, duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu ile olan ilişkisini anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır. Aynı zamanda, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerinin bu psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi de analiz edilerek anlamlı farklılıklar değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, çalışma sonuçlarının benzer veya farklı önceki araştırmalarla karşılaştırılması, alanyazında yeni açılımlar sunmakta ve uygulayıcılar için yol gösterici olabilecek niteliktedir. Tartışma bölümünde ayrıca, çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak elde edilen sonuçların daha geniş bağlamda ne anlama geldiği yorumlanmaya çalışılmıştır.

5.1. Katılımcıların Spora Başlama Yaşı, Spor Türü, Düzeyi ve Sürelerine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%47.9) 6–10 yaş aralığında spora başladığı, %43.4'ünün 11 yaş ve üzerinde ve yalnızca %8.7'sinin 5 yaş ve altında spora başladığı belirlenmiştir. Bu durum, sporcuların çoğunluğunun gelişimsel olarak temel motor becerilerin kazanıldığı dönemde spora başladığını göstermektedir. Literatür, çocukluk döneminde spora başlama yaşının, duygusal öz farkındalık ve duygu düzenleme becerileri gibi psikososyal gelişim alanlarını olumlu yönde etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Özellikle, erken yaşta spora başlayan bireylerin sosyal bağ kurma, öz düzenleme geliştirme ve duygusal ifade becerilerinin daha güçlü olduğu bildirilmiştir (122).

Bununla birlikte, De Bosscher ve ark. (123), elit sporcular arasında spora başlama yaşının spor türüne göre değiştiğini; ancak 10 yaş civarının genel ortalama olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma grubumuzun yaş dağılımı literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Ancak, erken yaşta spora başlama her zaman üstün duygusal gelişimi garanti etmemekte; bazı bireylerde aşırı baskı veya erken uzmanlaşmanın ters etkileri de olabilmektedir (124).

Katılımcıların %69,7'sinin takım sporlarıyla ilgilendiği, %30,3'ünün ise bireysel sporlar yaptığı saptanmıştır. Takım sporlarının bireyler arası etkileşimi artırması nedeniyle, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde avantaj sağladığı öne sürülmektedir

(125). Takım dinamikleri içinde yer alan sporcuların, empati, grup içi çatışma çözümü ve duygularını kontrol altında tutma konularında daha yüksek beceriler geliştirdiği gözlemlenmiştir (126). Ancak Yücel ve ark. (127), bireysel sporlarda yer alan kadın sporcuların da yaşam doyumu ve duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı gelişmeler gösterdiğini belirtmiştir. Bu durum, spor türünün duygusal gelişim üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklar ve bağlamsal faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir.

Spor yapma düzeyi açısından, katılımcıların %77,2'si amatör, %22,8'i ise profesyonel düzeyde spor yaptığını belirtmiştir. Literatürde, profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin genellikle daha yüksek olduğu, çünkü stresle başa çıkma ve performans yönetimi becerilerinin daha fazla geliştiği ileri sürülmektedir (128). Bununla birlikte, amatör düzeyde spor yapan bireylerin de motivasyon ve sosyal destek unsurları aracılığıyla olumlu duygusal deneyimler yaşayabileceği gösterilmiştir (129). Dolayısıyla, profesyonel ya da amatör düzeyde sporun etkisi yalnızca düzey değil, aynı zamanda sporcunun kişisel kaynakları ve çevresel koşullarıyla da ilişkilidir.

Katılımcıların sporla uğraşma süresi incelendiğinde, ortalama 7,94 yıl olduğu ve en yoğun grubun 6–10 yıl aralığında (%49,1) olduğu belirlenmiştir. Sporla uzun süreli uğraş, bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir. Rodríguez-Romo ve ark. (123) uzun süreli spor deneyiminin özellikle duygusal toparlanma (emotional repair) yetisini geliştirdiğini bildirmiştir. Ancak dikkat edilmesi gereken bir diğer bulgu, sporda geçirilen sürenin artmasıyla duygusal dikkat düzeylerinde (emotional attention) hafif düşüşlerin olabileceğidir; bu durum, performansa odaklı yaklaşımın duygusal farkındalık üzerindeki yıpratıcı etkisine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, araştırmada elde edilen bulgular, spora başlama yaşı, branş türü, düzey ve süre gibi değişkenlerin, duygusal öz farkındalık, duygu düzenleme ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu etkiler, bireysel farklılıklar, spor ortamının kalitesi, sosyal destek ve kişisel başa çıkma kaynakları gibi birçok faktörle etkileşim halindedir. Bu nedenle, ileride yapılacak araştırmalarda bu ilişkilerin çok değişkenli modellerle derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

5.2. Katılımcıların Duygusal Öz Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan ($\bar{X}$ = 35.60, Ss = ±6.13), ölçeğin teorik aralığı olan 10–50 arasında yüksek düzeyde bir duygusal farkındalığa işaret etmektedir. Bu bulgu, bireylerin kendi duygularını tanıma, anlama ve bu duygulara yönelik içgörü geliştirme becerilerinin genel olarak güçlü olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda da, özellikle sporcular arasında yüksek duygusal farkındalık düzeyleri tespit edilmiştir. Örneğin, Lee ve Park (130), üniversite öğrencileri arasında uyguladıkları Duygusal Farkındalık Düzeyleri Ölçeği (LEAS) sonuçlarında, duygusal farkındalık düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu ve özellikle kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur (130).

Ayrıca, sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, spora aktif katılımın duygusal farkındalığı artırıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Sarıkabak (131), sporcu öğrencilerin zihinsel becerileri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiş, duygusal farkındalığın bu ilişkide önemli bir değişken olduğunu vurgulamıştır (131). Aynı şekilde, Dandan ve ark. (132) tarafından yapılan çalışmada da, üniversite düzeyinde sporla ilgilenen öğrencilerin yüksek düzeyde duygusal farkındalık ve öz yönetim becerileri sergiledikleri belirlenmiştir (132).

Bununla birlikte, duygusal farkındalık düzeylerinin bireysel farklılıklar ve sosyal bağlamdan da etkilendiği belirtilmektedir. Tamminen ve ark. (133), sporcuların bireysel duygusal öz düzenleme becerilerinin, takım ortamındaki iklimle etkileşim içinde olduğunu ve bu farkındalığın spor motivasyonu ve bağlılığı üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ifade etmiştir (133).

5.3. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların duygu düzenleme becerilerine ilişkin bulgular, genel olarak orta düzeyin üzerinde bir yeterlilik gösterdiği gibi, alt boyutlar bazında belirgin farklılıklar içermektedir.

Katılımcıların genel duygu düzenleme becerisi ortalamasının 2,49 düzeyinde olması, orta düzeyin biraz üzerinde bir yeterliliğe işaret etmektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin ya da sporcuların genel olarak duygularını tanıma, anlama ve düzenleme konusunda belirli bir

farkındalığa ve stratejiye sahip olduğunu gösteren çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Vatan ve Kahya (118) tarafından Türkçeye uyarlanan Emotion Regulation Skills Questionnaire ölçeğiyle yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin benzer seviyelerde olduğu belirlenmiştir (118).

Alt boyutlar düzeyinde en yüksek ortalamanın "Anlama" (2.64) boyutunda gözlemlenmesi, bireylerin duygusal süreçlerinin kökenini kavrama konusunda daha gelişmiş stratejilere sahip olduklarını düşündürmektedir. Bu bulgu, Passarello ve ark. (134) tarafından yapılan araştırmayla örtüşmektedir. Spor yapan öğrencilerin, duygularını tanıma ve kavrama açısından daha yetkin oldukları ve duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (134).

"Netlik", "Yüzleşmeye Hazırlık" ve "Öz Destek" gibi alt boyutlarda gözlenen göreceli yüksek skorlar da, katılımcıların zorlayıcı duygularla başa çıkmada belirli düzeyde içsel kaynaklara sahip olduklarını göstermektedir. Sevimli ve ark. (135) tarafından Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, benzer şekilde öğrencilerin duyguları kontrol etme ve sorun çözmede belirli beceriler geliştirdikleri ortaya konmuştur (135).

Diğer yandan, "Tolerans" (2.33) ve "Kabul" (2.40) gibi alt boyutlarda gözlenen düşük puanlar, bireylerin özellikle olumsuz duyguları kabullenme ve tolere etme noktasında zorlandıklarını düşündürmektedir. Bu durum, Wahyuni ve ark. (136), üniversite öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada duygusal regülasyon zorlukları ile kendini eleştirme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunarak desteklenmiştir (136).

Ayrıca, "Beden Duyumları" alt boyutunda görece düşük puanlar, duyguların bedensel ifadelerine yönelik farkındalığın sınırlı olduğunu düşündürmektedir. Ulukan (137) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, sporcularda pozitif duyguların düzenlenmesinde zorlukların fiziksel yansımalara duyarsızlıkla ilişkili olabileceği gösterilmiştir (137).

5.4. Katılımcıların Yaşam Doyumu İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan 15.60 (±4.23) olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin teorik puan aralığı olan 0–25 arasında orta-yüksek bir düzeye işaret etmektedir. Elde edilen bulgu, katılımcıların yaşamdan genel olarak memnun olduklarını, yaşamlarının çoğu yönünü olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu sonuç, özellikle spor

bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerde gözlemlenen yaşam doyumunun belirli faktörlerle güçlendiğini gösteren önceki araştırmalarla uyum içindedir.

İnan ve Koç (138) tarafından yapılan çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri orta ve üst düzeyde saptanmış, sporla aktif olarak ilgilenen öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, Özden ve Yaşartürk (139) de öğretmen adayları arasında yaptıkları araştırmada, sporla ilişkili olumlu tutumların yaşam doyumu üzerinde anlamlı pozitif etkiler yarattığını bildirmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada elde edilen ortalama puanın, örneklem grubunun sporla ilgilenme düzeyine bağlı olarak yükselmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli demografik, sosyal ve psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu da bilinmektedir. Useche ve Serge (140) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik çalışmasında, yaşam doyumu düzeylerinin bireysel özelliklere, sosyal destek düzeyine ve duygusal iyi oluşa bağlı olarak değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla, katılımcıların yaşam doyumunun değerlendirilmesinde sadece sporla ilgilenme değil; aynı zamanda öz yeterlik, duygusal farkındalık, duygu düzenleme becerileri gibi psikososyal değişkenlerin de rol oynadığı dikkate alınmalıdır.

Diğer taraftan, Yaşartürk ve ark. (141), açık hava etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinde daha yüksek yaşam doyumu düzeylerinin gözlendiğini belirlemiş, bu sonucun hem fiziksel aktivitenin hem de doğa temelli sosyal etkileşimlerin olumlu etkileriyle bağlantılı olduğunu vurgulamışlardır. Bu durum, araştırmamızda elde edilen bulgunun, özellikle takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin çoğunlukta olmasının bir sonucu olabileceğini göstermektedir.

5.5. Duygusal Öz Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal öz farkındalık düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki anlamlı ve pozitif etkisi dikkat çekicidir. Bulgular, bireylerin duygularını tanıma, anlama ve bu duyguların içsel yansımalarını fark etme kapasitelerinin gelişmesiyle birlikte, duyguları düzenleme becerilerinin de önemli ölçüde arttığını göstermektedir. Bu ilişkiyi destekleyen literatür, duygusal zekânın ve özellikle duygusal öz farkındalığın, duygu düzenleme süreçlerinin merkezinde yer aldığını ortaya koymaktadır.

Özellikle sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda, duygusal farkındalığın spor bağlamındaki öz düzenleme becerilerini artırdığı belirlenmiştir. Gakh ve ark. (142), bireysel sporlarla uğraşan sporcuların duygusal farkındalık düzeylerinin, stres altındaki öz düzenleme becerileriyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (142). Benzer şekilde, Khodaparast ve ark. (143), yaşam becerileri eğitiminin genç sporcuların hem duygu düzenleme stratejilerinde hem de spor öz yeterlik algılarında anlamlı artışlar sağladığını göstermiştir (143).

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da, duygusal öz farkındalığın duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle kadın öğrencilerde yürütülen bir müdahale çalışmasında, duygu düzenleme eğitimi sonrasında öz farkındalık düzeylerinde anlamlı bir artış elde edilmiştir (8). Bu bulgu, mevcut çalışmanın regresyon analiz sonuçlarıyla örtüşmekte, duygusal farkındalığın eğitilebilir ve gelişime açık bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulguları, duygusal öz farkındalık düzeyinin yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireylerin kendi duygularını tanıma ve anlama becerileri geliştikçe, yaşamdan aldıkları tatminin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürde duygusal farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü destekleyen birçok çalışma ile uyumludur.

Örneğin, Fernandes ve ark. (129), genç bireylerde spor katılımının yaşam doyumuna olan etkisinde, duygusal zekânın (özellikle kendi duygularını değerlendirme ve kullanma boyutlarının) aracı rol oynadığını belirlemişlerdir (129). Benzer şekilde, Vilca-Pareja ve ark. (17) çalışması da, duygusal zekânın yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını ve bu ilişkinin özsaygı ve dayanıklılık gibi bireysel kaynaklarla da desteklendiğini göstermektedir (17).

Ojha ve Kumar (81) tarafından yapılan araştırmada ise, üniversite öğrencilerinde duygusal iyi oluş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu da, duygusal süreçlerin etkin bir şekilde yönetilmesinin yaşam kalitesini doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir (81). Ancak, bazı çalışmalar duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında dolaylı bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Örneğin, Sun ve arkadaşları (144), bu ilişkinin bireylerin öz değerlendirme düzeyleri aracılığıyla oluştuğunu ortaya koymuştur (144).

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal öz farkındalık düzeyinin bireyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu; bu ilişkinin bireyin özsaygısı, duygusal zekâ kullanımı ve benlik farkındalığı gibi psikolojik değişkenlerle desteklendiği görülmektedir. Bu bağlamda, duygusal farkındalığı artırmaya yönelik eğitim ve uygulamaların, bireylerin yaşam doyumunu yükseltmede etkili olabileceği söylenebilir.

Regresyon analizine göre, duygu düzenleme becerileri yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta = 0.444$, $p < .001$) ve bu değişken yaşam doyumundaki varyansın %19,5'ini açıklamaktadır. Bu bulgu, bireylerin duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve yönetme kapasitesinin yaşamdan duyulan memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu sonucu destekleyen birçok araştırma mevcuttur. Örneğin, üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (145). Pozitif yeniden değerlendirme ve planlama gibi stratejilerin yaşam doyumunu artırıcı etkisi belirlenmiştir (146). Benzer şekilde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, yaşam olayları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık ettiği gösterilmiştir (147).

Ayrıca, öğrenci sporcularla yapılan bir araştırmada, duygusal beceriler ve başa çıkma stratejilerinin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir (148). Duygu düzenleme kapasitesinin, psikolojik iyi oluşun ve yaşamdan alınan doyumun ayrılmaz bir parçası olduğu açıkça görülmektedir.

5.6. Katılımcıların Duygusal Öz Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması

Katılımcıların duygusal öz farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik ve bireysel değişkenler açısından değerlendirildiği analizler genel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak yalnızca ruhsal hastalık varlığı değişkeninde anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu sonuç, duygusal öz farkındalığın birçok faktörden bağımsız gelişebilen bir beceri olduğunu, fakat ruhsal sağlık durumuyla daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bölüm, spora başlama yaşı, branş yılı, cinsiyet, sporculuk düzeyi, fiziksel hastalık, spor branşı ve ilaç kullanımı değişkenlerine göre duygusal öz farkındalık puanlarında anlamlı bir fark

bulunmamıştır. Bu bulgu, bireyin öğrenim gördüğü alanın ya da spora ne zaman ve ne düzeyde başladığının, duygularını fark etme becerisi üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Fernandes ve ark. (129) çalışması da benzer biçimde, duygusal zekânın bazı demografik faktörlerden ziyade psikososyal becerilerle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (129).

Ancak ruhsal hastalık bildirimi olan bireylerin, olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük duygusal öz farkındalık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu fark, Cohen's d değeri 0.678 ile orta düzeyde etki büyüklüğü göstermektedir. Vilca-Pareja ve ark. (17), öz farkındalık gibi duygusal becerilerin depresyon ve kaygı düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu ve psikolojik sağlığı doğrudan etkilediğini bildirmiştir (17). Bu bulguya paralel olarak, Baghdadi ve Haghighat (8), duygusal farkındalık eğitimlerinin ruh sağlığı düzeyini olumlu etkilediğini vurgulamışlardır (8).

5.7. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, duygu düzenleme becerileri yüksek bireylerde zihinsel sağlık düzeylerinin daha iyi olduğu saptanmıştır. Özellikle gençlerde yapılan bir çalışmada, duygusal düzensizlik ile zayıf zihinsel sağlık arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur; bu da duygu düzenleme becerileri arttıkça zihinsel iyilik halinin de iyileştiğini göstermektedir (149).

Duyguların düzenlenme yeteneğinin gelişmesi, yalnızca zihinsel sağlıkla değil, aynı zamanda fiziksel sağlıkla da güçlü bir biçimde ilişkilidir. Bir çalışmada, hem neşeyi hem de üzüntüyü esnek bir şekilde ifade edebilme becerisi yüksek olan bireylerde, kalp atım hızı değişkenliği gibi fizyolojik sağlık göstergelerinin daha olumlu olduğu rapor edilmiştir (150).

Bu bağlamda, öz şefkatin duygu düzenlemeye katkısı da dikkat çekicidir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada, öz şefkatin zihinsel sağlık üzerindeki etkisinin duygu düzenleme becerileriyle kısmen aracılanabildiği gösterilmiştir (151).

Daha ileri nörobilimsel veriler de duygu düzenlemenin fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Özellikle amigdala hacminin hem duygu düzenleme becerisiyle hem de fiziksel sağlıkla bağlantılı olduğu gösterilmiş ve bu da zihin-beden etkileşiminin nöroanatomik

temellerine dair ipuçları sunmuştur (152).

Son olarak, çocukluk çağı travmalarının (ACEs) yetişkinlikteki psikolojik ve fiziksel sorunlarla ilişkili olduğu, ancak bu ilişkiyi duygu düzenleme becerilerinin kısmen aracıladığı da gösterilmiştir. Yani, kötü yaşam deneyimlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında duygu düzenleme becerileri kritik bir tampon görevi görmektedir (153).

5.8. Katılımcıların Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Bireysel Değişkenler Açısından Tartışılması

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüme göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim alınan alanla kişisel ilgi ve kariyer beklentilerinin örtüşmesinin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Nitekim literatürde, akademik uyum ve bölüm seçimi memnuniyetinin yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğu rapor edilmiştir (154,155). Ayrıca eğitsel ortamlardaki motivasyon ve beklenti doyumu da öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde belirleyici olabilmektedir (156).

Spora başlama yaşı, branş yılı ve sporculuk düzeyi gibi değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumunun belirlenmesinde bireysel sportif geçmişten çok daha kapsamlı psikososyal faktörlerin etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu durumu destekleyen bulgulara göre, fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ancak sosyal bağlamda yapılandırıldığında anlamlı hale geldiği vurgulanmaktadır (157,158). Bununla birlikte sporla uğraş süresi ya da profesyonel düzeyde spor yapma, doğrudan yaşam doyumunu artıran faktörler olarak öne çıkmamaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer çalışmalarda da benzer şekilde rapor edilmiştir (159,160). Bu bulgu, yaşam doyumunun cinsiyetten bağımsız olarak kişisel ve çevresel faktörlerle daha fazla ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Fiziksel hastalığı olan bireylerin yaşam doyumu puanları düşük olmakla birlikte, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, örneklemde fiziksel hastalığı olan birey sayısının az olması (n=30), bu bulgunun genel geçerliliğini sınırlayabilir. Buna karşın, kronik hastalıkların yaşam doyumunu olumsuz etkilediği çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır (161,162). Fiziksel sağlık sorunlarının yaşamın birçok yönünü kısıtlaması, bireylerin genel memnuniyet düzeylerini dolaylı biçimde azaltabilir.

Ruhsal hastalık varlığı açısından elde edilen sonuçlar, literatürle güçlü biçimde örtüşmektedir. Ruhsal rahatsızlıkları olduğunu belirten bireylerin yaşam doyumu puanları, hastalık bildirmeyen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgu, depresyon, anksiyete gibi duygusal bozuklukların yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumsuz etkisi olduğunu gösteren çalışmalarla paralellik göstermektedir (163,164). Özellikle duygu düzenleme güçlükleri ve stres toleransının düşük olması, yaşamdan alınan tatmini azaltan temel etkenler arasında sayılmaktadır (165,166).

İlaç kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, ilaç kullanan bireylerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu farkın çok büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olması, ilaç kullanımının yalnızca fiziksel değil psikolojik iyi oluşla da bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Önceki araştırmalar da psikiyatrik ilaç kullanımının çoğunlukla ruhsal bozukluklara bağlı olarak gerçekleştiğini ve bu bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir (167,168). İlaç kullanan bireylerin sağlık sorunlarına ilişkin daha fazla bilinç geliştirmesi, yaşam kalitesini ve dolayısıyla doyumu olumsuz etkileyebilir.

Bu araştırmanın genel bulguları değerlendirildiğinde, hem yaşam doyumu hem duygu düzenleme becerileri hem de duygusal öz farkındalıkları açısından belirli değişkenlerin anlamlı farklılıklar yarattığı, bazı değişkenlerin ise etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin psikososyal iyi oluşlarının birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir.

Yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında, genel ortalamanın orta düzeyin üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin yaşamdan genel anlamda memnun olduklarına işaret etmektedir. Ancak bu memnuniyet düzeyinin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden

etkilenmekte olduğu da belirlenmiştir. Özellikle bölüm farklılığı, ruhsal hastalık varlığı ve ilaç kullanımı gibi değişkenler yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkilemiştir. Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümü öğrencilerinin daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahip olmaları, bu bölümlerin program yapısı, uygulamalı ders yoğunluğu ya da motivasyonel iklimi ile ilişkili olabilir. Buna karşın, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin daha düşük yaşam doyumu puanlarına sahip olmaları, öğretmenlik mesleğinin getirileri, KPSS gibi dışsal stres faktörleriyle ilişkili olabilir.

Ruhsal hastalık beyanında bulunan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin belirgin biçimde daha düşük olması, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki güçlü bağı göstermektedir. Benzer şekilde, ilaç kullanımı bildiren bireylerin de yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, sağlık problemlerinin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal alanlarda da belirgin bir memnuniyetsizlik yarattığını göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri açısından ise genel ortalamaların orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar özelinde incelendiğinde, özellikle farkındalık, kabul ve yüzleşmeye hazırlık gibi bileşenlerin bazı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bölümlere göre yapılan analizlerde, Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha yüksek düzeyde kabul ve yüzleşmeye hazırlık becerilerine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, bu bölümlerdeki öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarının daha gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde, genel olarak anlamlı bir fark görülmemekle birlikte yalnızca farkındalık alt boyutunda erkek öğrencilerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu durum, erkeklerin duygusal süreçlerin farkında olma konusunda daha gelişmiş olduklarını değil, daha çok bu farkındalığı dışa vurma veya ifade etme biçimlerinin farklılaştığını gösterebilir.

Fiziksel hastalık varlığına göre duygu düzenleme becerilerinde genel olarak anlamlı farklar gözlenmemekle birlikte tolerans alt boyutunda fiziksel hastalığı olan bireylerin daha düşük puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuç, fiziksel rahatsızlıkların bireyin olumsuz duygularla başa çıkma kapasitesini sınırlandırabileceğine işaret etmektedir.

Ruhsal hastalık varlığı, duygu düzenleme becerilerinde genel olarak belirgin bir düşüşle ilişkilidir. Farkındalık, netlik, anlama ve kabul gibi duygusal farkındalık ve işleme süreçlerine dair becerilerde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu durum, ruhsal sorunlar yaşayan bireylerin duygusal deneyimlerini adlandırma, anlama ve yönetme süreçlerinde ciddi zorluklar yaşadığını ortaya koymaktadır.

Spor branşı türüne göre yapılan değerlendirmede, bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporları yapanlara göre daha yüksek öz destek düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, bireysel sporların kişisel inisiyatif alma, bağımsız karar verme ve öz motivasyon gerektiren yapısı ile açıklanabilir.

Branş yılı, spora başlama yaşı, sporculuk düzeyi gibi değişkenler ise ne yaşam doyumu ne de duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklılık yaratmamıştır. Bu durum, spora erken başlamanın veya uzun süreli sporla uğraşmanın bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bu araştırma genel olarak değerlendirildiğinde, yaşam doyumu ve duygu düzenleme becerilerinin bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Spor yapan üniversite öğrencilerinde bu yapıların birbirine bağlı olduğu ve çeşitli çevresel, bireysel değişkenlerle şekillendiği anlaşılmaktadır. Eğitim, psikolojik destek ve sosyal yapılandırmalar aracılığıyla bu değişkenlerde pozitif değişimlerin sağlanabileceği düşünülmektedir.

Duygusal öz farkındalık bulguları da çalışmanın dikkat çeken yönlerinden biridir. Araştırmada, duygusal öz farkındalık düzeyinin hem duygu düzenleme becerileriyle ($r = 0.534$, $p < .01$) hem de yaşam doyumu ile ($r = 0.307$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin kendi duygularının farkında olmasının, hem duygularını daha etkili şekilde düzenleyebilmesini hem de yaşamdan daha fazla doyum sağlayabilmesini desteklediğini göstermektedir. Özellikle farkındalık, netlik ve anlama gibi alt boyutlarla olan güçlü korelasyonlar, duygusal öz farkındalığın temel psikolojik işlevlerini vurgulamaktadır. Ayrıca, duygusal öz farkındalık düzeyinin ruhsal hastalık beyanı olan bireylerde belirgin biçimde daha düşük olması ($p = 0.045$), bu becerinin psikolojik sağlamlık açısından ne denli kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık

temelli psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir.

Bu bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- **Üniversitelerde Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Yaygınlaştırılabilir:** Ruhsal hastalığı olan bireylerde hem yaşam doyumu hem de duygu düzenleme becerilerinde ciddi düşüşler görülmektedir. Bu nedenle psikolojik destek hizmetlerinin erişilebilirliği artırılabilir ve öğrencilere düzenli psikoeğitim seminerleri verilebilir.

- **Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Eğitim Programları Hazırlanabilir:** Öğrencilerin duygu farkındalığı, kabul ve yüzleşme becerileri desteklenebilir. Bu kapsamda, grup terapileri, atölye çalışmaları veya seçmeli dersler aracılığıyla duygu düzenleme eğitimleri planlanabilir.

- **Spor Bilimleri Bölümlerinde Eğitim İklimi Gözden Geçirilebilir:** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri düşük bulunmuştur. Bu bölümdeki akademik stres faktörleri azaltılmalı ve motivasyonu artıracak uygulamalara ağırlık verilebilir.

- **Bireysel Spor Yapan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılığı Teşvik Edilebilir:** Öz destek becerilerinin bireysel sporcularda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu olumlu yönün geliştirilerek sosyal becerilerle desteklenmesi faydalı olacaktır.

- **İlaç Kullanan Öğrencilere Psikososyal Destek Sunulabilir:** İlaç kullanımı, yaşam doyumunda ciddi düşüşle ilişkilidir. Bu öğrenciler için bireysel görüşmeler, destek grupları ve akademik uyum programları düzenlenebilir.

- **Cinsiyete Duyarlı Duygu Yönetimi Eğitimleri Planlanabilir:** Erkek öğrencilerin farkındalık düzeyi yüksek bulunsa da, duyguların ifade edilme biçimi farklılık gösterebilir. Cinsiyet farklılıklarını dikkate alan içeriklerle duygusal beceri eğitimleri sunulabilir.

- **Spor Branşına Göre Farklı Eğitim Modelleri Geliştirilebilir:** Takım sporları ve bireysel sporlar arasında belirli psikolojik farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar gözetilerek antrenman programları ve takım içi iletişim modelleri şekillendirilmelidir.

- **Ruh Sağlığı Gelişimini Destekleyici Üniversite Politikaları Oluşturulabilir:** Öğrencilerin ruhsal iyilik hallerini destekleyen kampüs politikaları, sosyal etkinlikler, mindfulness çalışmaları, spor etkinlikleri ve akademik esneklik gibi unsurlarla iyileştirici bir ortam sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. J Pers Assess. 1985;49:71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
2. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Rev Gen Psychol. 1998;2:271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
3. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. Br J Sports Med. 2011;45:886–895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
4. John OP, Gross JJ. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. J Pers. 2004;72:1301–1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
5. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev. 2010;30:217–237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
6. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books; 1995.
7. Hussain B, Zulfqar A, Us Sabah HN. Analysis of university students' emotional awareness from diverse perspectives. Glob Educ Stud Rev. 2020;5:35–58. doi:10.31703/gesr.2020(v-i).04
8. Baghdadi B, Haghighat S. The effectiveness of emotion regulation training on self-awareness in female university students. Psychol Woman J. 2024;5:18–27. doi:10.61838/kman.pwj.5.1.18
9. Malekar S. Emotional intelligence-self awareness. Rev Prof Manag J New Delhi Inst Manag. 2007;5:46–56. doi:10.20968/RPM/2007/V5/I2/100966
10. Hadi SAA, Gharaibeh M. The role of self-awareness in predicting the level of emotional regulation difficulties among faculty members. Emerg Sci J. 2023;7:407–415. doi:10.28991/ESJ-2023-07-04-017
11. Sakai K. A study of the relationship among self-awareness of emotions, emotional intelligence, and alexithymia. J Surg Res. 1999;6:57–69. doi:10.4092/JSRE.6.57
12. Killian K. Development and validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A measure of emotional intelligence. J Marital Fam Ther. 2012;38:502–514. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x

13. Bibi S, Saqlain S, Mussawar B. Relationship between emotional intelligence and self-esteem among Pakistani university students. J Psychol Psychother. 2016;6:1–6. doi:10.4172/2161-0487.1000279
14. Fakaruddin FN, Tharbe IHA. Self-esteem and emotional intelligence among students in a public higher learning institution in Malaysia. UIPSUR Proc. 2018:243–248. doi:10.2991/UIPSUR-17.2018.36
15. Nnabuife EJ, Chukwuemeka OM, Chinwendu UP, Ephraim I, Eberendu I. The relationship between self-esteem and emotional intelligence among undergraduate medical students of Imo State University, Owerri, Nigeria. Int J Adv Res Biol Sci. 2018;7:1–8. doi: 10.1177/23779608241252248
16. Salih SA, Omar AM, Atrous MH, et al. The relationship of university students' academic achievement with emotional intelligence and self-esteem: A descriptive correlation study design at Jouf University, Saudi Arabia. Sudan J Med Sci. 2024;19:342-352. doi:10.18502/sjms.v19i3.13167
17. Vilca-Pareja V, Ruiz de Somocurcio AL, Delgado-Morales R, Medina Zeballos L. Emotional intelligence, resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students. Int J Environ Res Public Health. 2022;19:16548. doi:10.3390/ijerph192416548
18. Kahraman M. Investigating the relationship between emotional intelligence and social anxiety levels of university students. Int J Psychol Educ Stud. 2022;9:688–698. doi:10.52380/ijpes.2022.9.4.688
19. Morán V, Olaz FO, Pérez E, Prette ZAP. Emotional-evolutional model of social anxiety in university students. Int J Psychol Psychol Ther. 2018;18:315–330.
20. Archbell KA, Coplan RJ. Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. J Emot Behav Disord. 2021;30:273–286. doi:10.1177/10634266211060079
21. Ejaz B, Muazzam A. Self-consciousness in female university students: The predictive role of social anxiety. J Pak Med Assoc. 2021;71:905–908. doi:10.47391/JPMA.168
22. Figueroa MRH, Téllez Alanís MCB. Self-esteem and self-concept as predictors of social anxiety in university students. Rev Educ. 2025;49:1-20. doi:10.15517/revedu.v49i1.61007
23. Kauer S, Reid S, Patton G, Jackson H, Jorm AF. Emotional self-awareness: Preliminary analyses of a RCT using a cellular phone self-monitoring program (mobiletype) to decrease

early symptoms of depression. Eur Psychiatry. 2011;26:309. doi:10.1016/S0924-9338(11)72018-1

24. Culjak G, Kowalenko N, Tennant C. Awareness, access and use of internet self-help websites for depression by university students. JMIR Ment Health. 2016;3:e5311. doi:10.2196/mental.5311
25. Peng Y, Ishak Z. The role of emotion regulation strategies as the mediator between self-compassion and depression among undergraduates in Yunnan province, China. Discov Ment Health. 2024;4:56. doi:10.1007/s44192-024-00114-0
26. Donges U, Kersting A, Dannlowski U, et al. Reduced awareness of others' emotions in unipolar depressed patients. J Nerv Ment Dis. 2005;193:331–337. doi:10.1097/01.nmd.0000161683.02482.19
27. Keel C, Pidgeon AM. Mediating role of self-compassion, emotional regulation on the relationship between, and psychological distress. Int J Psychol Stud. 2017;3:107–113. doi:10.2147/PRBM.S491822
28. Hussain B, Zulfqar A, Us Sabah HN. Analysis of university students' emotional awareness from diverse perspectives. Glob Educ Stud Rev. 2020;5:45–58. doi:10.31703/gesr.2020(v-i).04
29. Polat S, Ceylan B. Impact of psychodrama on emotional awareness and psychological well-being in university students. Kirikkale Univ Tip Fak Derg. 2023;25:110–118. doi:10.24938/kutfd.1356005
30. Pedditzi M, Spigno M. Emotional self-efficacy in university students: Differences between regular and non-regular students and the relationship with achievement motivation. Future Acad Proc. 2019;7320–312. doi:10.15405/epsbs.2019.01.48
31. Cabanac M. What is emotion? Behav Process. 2002;60:69–83. doi:10.1016/S0376-6357(02)00078-5
32. Hartmann K. Unlocking the language: Key features of emotions. Acta Psychol (Amst). 2024;251:104628. doi:10.1016/j.actpsy.2024.104628
33. Ben-Ze'ev A. The explanation of emotions. In: The Subtlety of Emotions. Dordrecht: Springer; 2001. p.167–184. doi:10.1007/978-94-015-9731-9_7
34. Werle KJS. The culture of emotions. In: Emotion and Landscape. Springer; 2014. p.136–140. doi:10.1007/978-3-658-05832-6_27
35. Simonov PV. The psychology of emotions. In: Emotion and Consciousness. Springer; 1986. p.166–227. doi:10.1007/978-1-4899-0591-8_6

36. Coppin G, Sander D. Contemporary theories and concepts in the psychology of emotions. In: The Psychology of Emotions. Wiley; 2013. p.1–31. doi:10.1002/9781118601938.ch1
37. Nesse RM. Evolutionary explanations of emotions. Hum Nat. 1990;1:261–289. doi:10.1007/BF02733986
38. Lai C. A review of adolescent emotion regulation ability. Int J Educ Humanit. 2024;15:364-357. doi:10.54097/5x2m1355
39. Van Beveren M-L, Braet C. Emotion regulation in adolescent depression: A developmental psychopathology perspective. Psychol Emot Dev. 2015; p.85–108.
40. Morrish L, Rickard N, Chin TC, Vella-Brodrick D. Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. J Happiness Stud. 2018;19:1543–1564. doi:10.1007/S10902-017-9881-Y
41. Sahi RS, Eisenberger N, Silvers J. Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. Dev Cogn Neurosci. 2023;62:101262. doi:10.1016/j.dcn.2023.101262
42. Kivisto KL. Emotion regulation as a mediator of adolescent developmental processes and problem outcomes [PhD Thesis]. University of Tennessee; 2011.
43. Lennarz H, Hollenstein T, Lichtwarck-Aschoff A, Kuntsche E, Granic I. Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. Int J Behav Dev. 2018;43:1–11. doi:10.1177/0165025418755540
44. Rådman G, Claréus B, Daukantaitė D. Adolescents' Emotion Regulation Strategies Questionnaire–Extended: Further development and associations with mental health problems in adolescence. Assessment. 2023;31:482-501. doi:10.1177/10731911231164619
45. Brinke LW, Menting A, Schuiringa H, Zeman J, Deković M. The structure of emotion regulation strategies in adolescence: Differential links to internalizing and externalizing problems. Soc Dev. 2020;30:1–20. doi:10.1111/sode.12496
46. Verzeletti C, Zammuner V, Galli C, Agnoli S. Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. Cogent Psychol. 2016;3:1199294. doi:10.1080/23311908.2016.1199294
47. Maynard ML, Quenneville S, Hinves K, Talwar V, Bosacki S. Interconnections between emotion recognition, self-processes and psychological well-being in adolescents. Adolescents. 2022;3:41-59. doi:10.3390/adolescents3010003
48. Sia S, Aneesh A. Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. J Indian Assoc Child Adolesc Ment Health. 2024;20:205-211. doi:10.1177/09731342241239441

49. Pedrini L, Meloni S, Lanfredi M, Rossi R. School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. J Adolesc. 2022;94:1051-1067. doi:10.1002/jad.12090
50. Brenning K, Soenens B, Vansteenkiste M, De Clercq B, Antrop I. Emotion regulation as a transdiagnostic risk factor for (non)clinical adolescents' internalizing and externalizing psychopathology: Investigating the intervening role of psychological need experiences. Child Psychiatry Hum Dev. 2021;53:124–136. doi:10.1007/s10578-020-01107-0
51. Veenhoven R. The overall satisfaction with life: Subjective approaches. In: World Database of Happiness. 2015; p.207-238. doi:10.1007/978-94-017-9178-6_9
52. Kravchenko SV. Analysis of modern ideas about life satisfaction. Smalta. 2023;4:41-55. doi:10.15293/2312-1580.2304.04
53. Skripachenko TV. Life satisfaction as integrative psychological phenomenon. Integr Pers Psychol. 2020. [Cilt bilgisi ve sayfa aralığı bilinmiyor]. doi:10.36059/978-966-397-208-4/73-89
54. Haybron DM. Happiness and the importance of life satisfaction. J Happiness Stud. 2001;1:22.
55. Yang C, Srinivasan P. Life satisfaction and the pursuit of happiness on Twitter. PLoS One. 2016;11:e0150881. doi:10.1371/journal.pone.0150881
56. Pekdoğan S, Yurtcu M. Analysis of life satisfaction level of university students using hierarchical linear modeling. Res Pedagogy. 2022.;12:147-162. doi:10.5937/istrped2201147p
57. Slavinski T, Bjelica D, Pavlović D, Vukmirović V. Academic performance and physical activities as positive factors for life satisfaction among university students. Sustainability. 2021;13:497. doi:10.3390/SU13020497
58. Ding LL, Ren XH, Zhu L, et al. Life satisfaction and its relationship with personality traits among medical college students in China. Cureus. 2024;16:e57503. doi:10.7759/cureus.57503
59. Do E-Y, Hong Y. Factors influencing life satisfaction of first year university students. J Health Inform Stat. 2021;46:442–455. doi:10.21032/jhis.2021.46.4.442
60. Ullah N, Sarker PC, Morshed F. Status of life satisfaction of Islamic university students at Kushtia, Bangladesh. Asian J Interdiscip Res. 2024;7:20-28. doi:10.54392/ajir2413

61. Zhang K, Wu S. Relationship between life meaning and life satisfaction among university students. Chin J Behav Med Brain Sci. 2016;21:367–369. doi:10.3760/CMA.J.ISSN.1674-6554.2012.04.027
62. Noor AM, Govindasamy P, Isa NJM. Personal growth initiative in relation to life satisfaction among university students. EDUCATUM J Soc Sci. 2020;6:61–70. doi:10.37134/EJOSS.VOL6.2.5.2020
63. Filipiak S, Tychmanowicz A. On the pursuit of happiness. Personality underpinnings of life satisfaction of Spanish and Polish university freshmen. Kwart Nauk Fides Ratio. 2022;50:73-82. doi:10.34766/fetr.v50i2.1022
64. Wilcox G, Nordstokke D. Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year. Can J High Educ. 2019;49:104-124. doi:10.7202/1060826AR
65. Stevic CR, Ward R. Initiating personal growth: The role of recognition and life satisfaction on the development of college students. Soc Indic Res. 2008;89:523–534. doi:10.1007/S11205-008-9247-2
66. Kurt MB, Aydın G. Comparison of the need satisfaction, happiness in life, academic motivation and life purpose of university students with and without economic freedom. YYU J Soc Sci Inst. 2022;20:826-847 doi:10.53568/yyusbed.1099445
67. Cordero FB. Life satisfaction and its impact on student performance. Int J Res Innov Soc Sci. 2024;8:1149-1199. doi:10.47772/ijriss.2024.803079s
68. Ghazali NAH, Isa ZM. A conceptual framework for enhancing financial satisfaction among university students. Int J Entrep Manag Pract. 2024;7:1-9. doi:10.35631/ijemp.725001
69. Gu S, Kim BJ. The effects of personal and university financial variables through major satisfaction on college life satisfaction. Korean Soc Econ Finance Educ. 2022;17:52. doi:10.46967/jefe.2022.31.4.21
70. Keptner KM. Long-term follow-up of an occupation-based group addressing occupational performance and satisfaction in university freshmen. Occup Ther Ment Health. 2017;33:308–325 doi:10.1080/0164212X.2017.1331150
71. Sigmund M, Kvintová J, Hřebíčková H, Šafář M, Sigmundová D. Life satisfaction, health, self-evaluation and sexuality in current university students of sport sciences, education and natural sciences. [Journal missing]; 44:231–241. doi:10.5507/AG.2014.024

72. Seo E, Kim S, Kim SH, et al. Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. Ann Gen Psychiatry. 2018;17:52. doi:10.1186/s12991-018-0223-1
73. Gökalp M, Topal T. Investigation of life satisfaction of university students according to various variables. [Journal missing]; 2019;2:191–204.
74. Zhang X, Ju SY. What matters for life satisfaction of university students: The role of social capital and self-efficacy. South Asian J Soc Sci Humanit. 2023;4:150-167. doi:10.48165/sajssh.2023.4509
75. Santos TS, Turpo-Chaparro J, Apaza-Tarqui ME, Apaza-Romero A, López SRH. Social support and empathy as predictors of life satisfaction in Brazilian university students. J Educ Soc Res. 2023;13:1-7. doi:10.36941/jesr-2023-0084
76. Dadandı İ, Çıtak Ş. Psychological distress mediates the relationship between social support and satisfaction with life. Int J Contemp Educ Res. 2023;10:543–550. doi:10.52380/ijcer.2023.10.3.543
77. Mahanta D, Aggarwal M. Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. European academic research. 2013;1:1083-1094.
78. Ozben S. Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. Soc Behav Pers. 2013;41:203–214. doi:10.2224/SBP.2013.41.2.203
79. Kumar H. Psychological distress and life satisfaction among university students. J Psychol Clin Psychiatry. 2016;5:1-7. doi:10.15406/JPCPY.2016.05.00283
80. Paschali A, Tsitsas G. Stress and life satisfaction among university students: A pilot study. Ann Gen Psychiatry. 2010;9:96. doi:10.1186/1744-859X-9-S1-S96
81. Ojha R, Kumar V. A study on life satisfaction and emotional well-being among university students. Indian J Positive Psychol. 2017;8:112–116. doi:10.15614/IJPP/2017/V8I2/157100
82. Mehmood T, Shaukat M. Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2014;2:143-153.
83. Headey B. Towards a theory of life satisfaction. Ger Soc-Econ Panel Study. 2016.
84. Penezić Z, Sorić I, Vulić-Prtorić A. Life goals as predictors of life satisfaction among different age groups. 3rd European Conference on Positive Psychology-Book of Abstracts. Braga: European Network on Positive Psychology; University of Minho, 2006.

85. Meadow HL, Mentzer JT, Rahtz DR, Sirgy MJ. A life satisfaction measure based on judgment theory. Soc Indic Res. 1992;26:23–59. doi:10.1007/BF00303824
86. Haybron DM. Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. J Happiness Stud. 2007;8:99–138. doi:10.1007/S10902-006-9006-5
87. Mihaljević S, Cakić L, Perković M. Life satisfaction and certain forms of adolescents' activities. Psihol Teme. 2006;15:68.
88. Olčar D, Rijavec M, Golub TL. Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. Curr Psychol. 2017;38:320–329. doi:10.1007/S12144-017-9611-Y
89. Headey B. Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. Soc Indic Res. 2008;86:213–231. doi:10.1007/S11205-007-9138-Y
90. Busseri M, Samani MN. Lay theories for life satisfaction and the belief that life gets better and better. J Happiness Stud. 2018;20:1647–1672. doi:10.1007/s10902-018-0016-x
91. Ward CLP. When does sacrificing the present for the future or sacrificing the future for the present enhance satisfaction with life? [Phd Thesis]. Univ of Waterloo; 2015.
92. Temiz Z, Cömert I. The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. Dusunen Adam. 2018;31:256–266. doi:10.5350/DAJPN2018310305
93. Sagone E, Indiana M, Sciuto E. The relationships of attachment styles with university students' life satisfaction and place attachment. 10th SWS Int Sci Conf Soc Sci - ISCSS Proc. 2023;5:11. doi:10.35603/sws.iscss.2023/sv05.11
94. Parpottas P, Vogazianos P, Pezirkianidis C. Attachment, resilience and life satisfaction of university students in Cyprus after the fourth wave of COVID-19. Int J Environ Res Public Health. 2023;21:Article 22. doi:10.3390/ijerph21010022
95. Guarnieri S, Smorti M, Tani F. Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. Soc Indic Res. 2015;121:833–847. doi:10.1007/s11205-014-0655-1
96. Rodríguez A, Látková P, Sun Y. The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. Soc Indic Res. 2007;86:163–175. doi:10.1007/s11205-007-9101-y
97. Hoyt D, Kaiser M, Peters G, Babchuk N. Life satisfaction and activity theory: A multidimensional approach. J Gerontol. 1980;35:935–941. doi:10.1093/geronj/35.6.935
98. Gillespie C, Louw J. Life satisfaction in old age and activity theory: Should the debate be re-opened? South Afr J Gerontol. 1993;2:25–30. doi:10.21504/SAJG.V2I1.20

99. Vaquero Solís M, Sánchez-Miguel PA, Tapia Serrano MA, Pulido JJ, Iglesias Gallego D. Physical activity as a regulatory variable between adolescents' motivational processes and satisfaction with life. Int J Environ Res Public Health. 2019;16:Article 2765. doi:10.3390/ijerph16152765
100. Pavot W, Diener E. Review of the Satisfaction With Life Scale. Psychol Assess. 1993;5:164–172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
101. Schimmack U, Diener E, Oishi S. Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. J Pers. 2002;70:345–384. doi:10.1111/1467-6494.05008
102. Gärling T, Gamble A. Influences on current mood of eliciting life-satisfaction judgments. J Posit Psychol. 2012;7:219–229. doi:10.1080/17439760.2012.674547
103. Sancho P, Galiana L, Gutiérrez M, Francisco EH, Tomás JM. Validating the Portuguese version of the Satisfaction With Life Scale in an elderly sample. Soc Indic Res. 2012;115:457–466. doi:10.1007/s11205-012-9994-y
104. Chen Y, Yao M, Yan W. Materialism and well-being among Chinese college students: The mediating role of basic psychological need satisfaction. J Health Psychol. 2014;19:1232–1240. doi:10.1177/1359105313488973
105. Ferrand C, Martinent G, Durmaz N. Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. J Aging Stud. 2014;30:104–111. doi:10.1016/j.jaging.2014.04.004
106. Abu Bakar A, Osman MM. Satisfaction with life and human needs fulfillment. Plan Malaysia. 2021;19:197-206. doi:10.21837/pm.v19i18.1045
107. Bratko D, Butković A, Vukasović T. Traits and needs as predictors of life satisfaction: A behavioral genetics perspective. Psihol Teme. 2014;23:387–405.
108. Yalçin İ. Relationships among life satisfaction, meaning in life and need satisfaction with mixture structural equation modelling. Br J Guid Couns. 2022;51:465–475. doi:10.1080/03069885.2022.2085871
109. Koçak A. From marital conflict to life satisfaction: How basic psychological need satisfaction operates—A dyadic analysis study. Asian J Soc Psychol. 2024;27:923-938. doi:10.1111/ajsp.12648
110. Heller D, Watson D, Hies RA. The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. Psychol Bull. 2004;130:574–600. doi:10.1037/0033-2909.130.4.574

111. Krause N. Stressful events and life satisfaction among elderly men and women. J Gerontol. 1991;46:84–92. doi:10.1093/geronj/46.2.S84
112. Malvaso A, Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. Front Psychol. 2022;13:894610. doi:10.3389/fpsyg.2022.894610
113. Chen LH, Wu C, Lin SH, Ye YC. Top-down or bottom-up? The reciprocal longitudinal relationship between athletes' team satisfaction and life satisfaction. Sport Exerc Perform Psychol. 2017;7:1–12. doi:10.1037/spy0000086
114. Leonardi F, Spazzafumo L, Marcellini F. Subjective well-being: The constructionist point of view. Soc Indic Res. 2005;70:53–77. doi:10.1007/s11205-005-5016-7
115. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. 15. baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2020.
116. Tatar A, Bekiroğlu B, Çelikbaş B, Özdemir H, Yağızer R, Battal F, et al. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. J Soc Humanit Sci Res. 2018;4:1484–1493.
117. Berking M, Znoj H. Emotion regulation skills questionnaire (ERSQ): Development and validation of a self-report measure of emotion regulation skills. J Clin Psychol. 2008;64:1339–1360.
118. Vatan S, Kahya M. Turkish adaptation of the Emotion Regulation Skills Questionnaire: Validity and reliability study. Klinik Psikiyatri Derg. 2017;20:197–208. doi:10.5505/kpd.2017.26858
119. Dağlı A, Baysal N. Yaşam doyumu ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Elektron Soc Sci J. 2016;15:1250–1262. https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/24938/263229
120. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 6th ed. Boston: Pearson Education Inc; 2013.
121. George D, Mallery P. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 10th ed., 17.0 update. Boston: Allyn & Bacon; 2010.
122. Rodríguez-Romo G, Blanco-García C, Diez-Vega I, Acebes-Sánchez J. Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. Front Psychol. 2021;12:609154. doi:10.3389/fpsyg.2021.609154

123. De Bosscher V, Descheemaeker K, Shibli S. Starting and specialisation ages of elite athletes across Olympic sports: An international cross-sectional study. Eur J Sport Sci. 2023;3:9-19. doi:10.24018/ejsport.2023.3.5.100
124. Hartline KD. Development of the athlete: A resource manual for clinicians working with elite adolescent male athletes. [Phd Thesis]. Pepperdine University; 2015
125. Castro-Sánchez M, Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, Puertas-Molero P, Sánchez-Zafra M, Ramírez-Granizo I. Emotional intelligence and motivation in athletes of different modalities. J Hum Sport Exerc. 2018;13:162–177. doi:10.14198/JHSE.2018.13.PROC2.01
126. Ruiz-Aranda D, Cardoso-Álvarez S, Fenollar-Cortés J. Therapist attachment and the working alliance: The moderating effect of emotional regulation. Front Psychol. 2021;12:784010. doi:10.3389/fpsyg.2021.784010
127. Yücel A, Korkmaz M, Bal F, Özpınar S, Yaman Ç, Hergüner G, Kuyucu MM. Investigation of the effects of some demographic characteristics of female athletes on emotional intelligence and life satisfaction. Sportis. 2024;10. doi:10.17979/sportis.2024.10.3.11056
128. Robazza C, Morano M, Bortoli L, Ruiz MC. Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. Front Psychol. 2023;14:1205102. doi:10.3389/fpsyg.2023.1205102
129. Fernandes HM, Costa H, Esteves P, Machado-Rodrigues A, Fonseca T. Direct and indirect effects of youth sports participation on emotional intelligence, self-esteem, and life satisfaction. Sports. 2024;12:155. doi:10.3390/sports12060155
130. Lee J, Park SH. The validation of the Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS) among Korean university students. Korean J Psychol Gen. 2022;41:27–43. doi:10.53302/lej4563
131. Sarıkabak M. Evaluation of the mental ability of the student athletes and their emotional intelligence levels. J Educ Learn. 2020;9:14–25. doi:10.5539/jel.v9n2p14
132. Dandan JDA, Cruz JBR, De Jesus RA. Perceived level of emotional intelligence and sport coping skills among university athletes. Int J Educ Manag Dev Stud. 2019;4:1–16. doi:10.53378/345895
133. Tamminen KA, McEwen CE, Crocker PRE. Emotional self-regulation and the emotion regulation of others: Team sport athletes' use of interpersonal emotion regulation strategies. Int J Sport Exerc Psychol. 2014;12:191–206. doi:10.1080/1612197X.2013.804380
134. Passarello R, Varini R, Cristofanelli S, Ceccarini M. Boosting effect of regular sport practice in young adults' emotional self-regulation. J Phys Educ Sport. 2022;22:2120–2128. doi:10.7752/jpes.2022.08270

135. Sevimli D, Bilir S, Sangün L. Analysis of physical education and sport students' communication skills and emotion regulation. J Hum Sci. 2016;13:2741–2751. doi:10.14687/jhs.v13i2.4128
136. Wahyuni R, Fitri A, Cahyawulan N. Emotion regulation difficulties and self-criticism among Indonesian university students. Int J Psychol Stud. 2022;14:1–10. doi:10.5539/ijps.v14n1p1
137. Ulukan M. Investigation of the relationship between the university students' level of sportspersonship behavior and their emotion regulation strategies. J Educ Learn. 2020;9:25–33. doi:10.5539/jel.v9n3p25
138. İnan H, Koç M. The relationship between life satisfaction of the school of physical education and sports students and their levels of sports engagement. J Educ Issues. 2021;7:95–105. doi:10.5296/jei.v7i2.18756
139. Özden E, Yaşartürk F. The relationship between physical education and sports teacher candidates' attitudes toward the teaching profession and levels of satisfaction with life. Int J Sport Cult Sci. 2024;12:33–45. doi:10.14486/intjscs.2024.717
140. Useche SA, Serge A. The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Psychometric properties and observed scores in university students. Psychol Behav Sci. 2016;5:149–155. doi:10.11648/j.pbs.20160506.14
141. Yaşartürk F, Elçi G, Kural S, Keskin Y. Analysis of the relationship between leisure satisfaction and life satisfaction among students participating in outdoor recreational activities. Phys Educ Students. 2024;28:320–328. doi:10.15561/20755279.2024.0606
142. Gakh R, Tsykvas R, Maliar E, Korniienko S, Khomulenko B. Emotional intelligence and its relationship to self-regulation in individual sports. Health Leadersh Qual Life. 2024;3:28. doi:10.56294/hl2024.336
143. Khodaparast S, Abdi H, Esmaeili H, Bakhshalipour V. The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children/adolescent athletes. Res. 2021;10:221-242. doi:10.22089/RES.2021.10179.2065
144. Sun P, Wang S, Kong F. Core self-evaluations as mediator and moderator of the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. Soc Indic Res. 2014;118:173–180. doi:10.1007/s11205-013-0413-9
145. Yigit A, Özpolat AR, Kandemir M. Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. Psychol. 2014;5:523-532. doi: 10.4236/psych.2014.56062

146. Esmaeilinasab M, Khoshk AA, Makhmali A. Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 2016;82:798-809. doi:10.15405/epsbs.2016.11.82
147. Fei L. Mediating role of cognitive emotion regulation on the relation between college students' life events and life satisfaction. Chin J Clin Psychol. 2007. [Cilt bilgisi ve sayfa aralığı bilinmiyor].
148. Surujlal J, Van Zyl YV, Nolan V. Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. Afr J Phys Health Educ Recreat Dance. 2013;19:1047-1059.
149. Anto P, Jayan C. Influence of emotional regulation on mental health of adolescents. Indian J Health Wellbeing. 2014;5:356–359.
150. Tuck NL, Adams KS, Pressman SD, Creswell JD. Does the ability to express different emotions predict physiological flexibility? An investigation of emotional granularity and vagal tone. Emotion. 2017;17:971–979.
151. Syafitri A, Lubis AR, Nursal F. Self-compassion: Unveiling mental health through emotion regulation among adolescents. J Adolesc Ment Health. 2024;12:23–34.
152. Song Z, Lu L, Wang Y. Regulating emotion to improve physical health: The role of the amygdala in linking emotion regulation and physical health. Brain Cogn. 2015;101:35–43.
153. Cloitre M, Khan CF, Mackintosh MA. Emotion regulation mediates the relationship between childhood adversity and adult psychological and physical symptoms. J Nerv Ment Dis. 2019;207:538–547.
154. Karakaya Ö, Kurt A, Tuncay T. Üniversite öğrencilerinin akademik uyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. Eğit Kuram Uygulama Araştırmaları Derg. 2020;6:125–140.
155. Demirtaş H, Aksoy F. Üniversite öğrencilerinin bölüm seçimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yükseköğretim Bilim Derg. 2022;12:444–457. doi:10.5961/jhes.2022.546
156. Çivitci N. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Akademik motivasyon ve sosyal destek ilişkisi. Eğit Bilim. 2019;44:259–274. doi:10.15390/EB.2019.8103
157. Salin K, Hirvensalo M, Scholes L, Tammelin T. School-related social connectedness and life satisfaction among Finnish adolescents. Health Educ Behav. 2021;48:606–613. doi:10.1177/10901981211025270
158. Kalman M, Salin K, Nyberg G, Didyk A, Inchley J. Health-enhancing physical activity and life satisfaction in adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2020;17:5561. doi:10.3390/ijerph17155561

159. Özdemir S, Acar E. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve yaşam doyumu ilişkisi. Mersin Univ Eğit Fakültesi Derg. 2020;16:275–289.
160. Gökçe S, Erdem R. Cinsiyet ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite örneklemi. Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Derg. 2021;11:191–207.
161. Czornik A, Mokry P, Niezabitowski M. On a continuity of characteristic exponents of linear discrete time-varying systems. Arch Control Sci. 2012;22:17–27. doi:10.2478/V10170-011-0009-Z
162. Vágó Z, Lelkes O, Kovács K. Physical health, chronic conditions and life satisfaction: Evidence from Hungary. Soc Indic Res. 2020;149:201–217. doi:10.1007/s11205-019-02243-3
163. Fergusson DM, McLeod GFH, Horwood LJ, Swain NR, Chapple S, Poulton R. Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). Psychol Med. 2015;45:2427–2436. doi:10.1017/S0033291715000422
164. Meule A, Voderholzer U. Life satisfaction in persons with mental disorders: A meta-analysis. Qual Life Res. 2020;29:3043–3052. doi:10.1007/s11136-020-02538-2
165. Lombardo P, Jones W, Wang L, Shen X, Goldner E. The fundamental association between mental health and life satisfaction: Results from an international longitudinal study. BMC Public Health. 2018;18:1–7. doi:10.1186/s12889-018-5235-x
166. Layard R, Chisholm D, Patel V, Saxena S. Mental illness and unhappiness. Polit Econ Gov Exp Pol. 2013;6:11–29.
167. Bilge A, Bulut-Ugurlu N, Güler C. Determination of independence and life satisfaction level of individuals with mental disorder. Flor Nightingale J Nurs. 2020;28:124–132. doi:10.26650/FNJN.2020.18017
168. Rammstedt B, John OP. Personality and life satisfaction: Longitudinal evidence from a representative study in Germany. Soc Indic Res. 2020;149:1045–1065. doi:10.1007/s11205-020-02295-7

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

EK 2: Sporcu Bilgi Formu

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

EK 4: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

EK 5: Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
GİRİŞİMSEL OLMAYAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU/ Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYI/BAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TUTF-GOBAEK 2024/113	
	PROTOKOL ADI	Spor Bilimleri Öğrencilerinin Duygusal Öz Farkındalık Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI UNVANI / ADI	Dr. Öğr. Üyesi Gamze YILDIRIM ARAZ	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No:12/23**		**Tarih:03.06.2024**
	Üniversitemiz Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Gamze YILDIRIM ARAZ'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Pelin KAYA'nın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.	
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TUTF-GOBAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvanı/Adı/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Doç. Dr. Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E (H)	(E) H	
Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sermaz TOPALOĞLU Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sezgi SARIKAYA SOLAK Üye	Deri ve Zührevi Hastalıklar	T.Ü.T.F. Deri ve Zührevi Hastalıklar A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Rıdvan DURAN Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Dr. Öğr. Üyesi Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E (H)	(E) H	
Doç. Dr. Doğan ALBAYRAK Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Ayşegül KURT Üye	Protetik Diş	T.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi	K	E H	E H	
Doç. Dr. Hilal KEKLİCEK Üye	Protez-Ortez ve Biyomekanik	T.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi	K	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E (H)	(E) H	
Emekli Öğretmen Sevan SEÇKİN Üye	Emekli Öğretmen	Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

EK 2: Sporcu Bilgi Formu

Aşağıda bulunan soruların her birini dikkatle okuyup yanıtlayınız. Bazı sorularda yer alan ifadelerde size uygun gelen kutucuğu işaretleyiniz. Bu formda yer alan size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır.
1-Yaş:
2-Üniversite:
3-Okuduğunuz bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ( ) Antrenörlük Eğitimi ( ) Spor Yöneticiliği ( ) Rekreasyon ( )
4-Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )
5-Spora başlama yaşınız:
6-Yaptığınız spor branşı: Voleybol ( ) Futbol ( ) Basketbol ( ) Hentbol ( ) Atletlizm ( ) Güreş ( ) Judo ( ) Boks ( ) Diğer ( )
7-Amatör/Profesyonel: Amatör ( ) Profesyonel ( )
8-Kaç yıldır bu branşla uğraşıyorsunuz:
9-Şuanda herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı: Evet ( ) Hayır ( )
10-Şuanda herhangi bir ruhsal hastalığınız var mı: Evet ( ) Hayır ( )
11- Şuanda kullandığınız herhangi bir ilaç var mı: Evet ( ) Hayır ( )

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ **Sizin için en uygun seçeneği bulup her bir soruya katılma derecenizi belirtiniz. İlgili sütunu (X) ile işaretleyin.**						
No	**Madde**	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1	İdeallerime yakın yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK 4: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ **Sizin için en uygun seçeneği bulup her bir soruya katılma derecenizi belirtiniz. İlgili sütunu (X) ile işaretleyin.**						
No	**Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen ifadeyi işaretleyiniz.**	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1	Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.					
2	Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.					
3	Duygusal tepkilerimi anladım.					
4	Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5	Olumsuz hislerimi kabul edebildim.					
6	Hislerimi adlandırabildim					
7	Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.					
8	Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.					
9	Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.					
10	Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.					
11	Hissettiklerimin ne anlama geldiğini biliyordum.					
12	Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.					

13	Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.					
14	Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.					
15	Duygusal olarak sıkıntı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.					
16	Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.					
17	Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.					
18	Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.					
19	Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.					
20	Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.					
21	Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.					
22	Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.					
23	Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.					
24	Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi					
25	Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.					
26	Olumsuz hislerimi tolere edebildim.					
27	Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.					

EK 5: Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği

DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ **Sizin için en uygun seçeneği bulup her bir soruya katılma derecenizi belirtiniz. İlgili sütunu (X) ile işaretleyin.**						
No	**Aşağıda duygu ve davranışlarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen cevap seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyiniz.**	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Çoğunlukla	Tamamen Uygun
1	Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.					
2	Duygularımın farkına varmam					
3	Ruh halimi neyin etkilediğini bilirim.					
4	Duygularımı anlatacak uygun kelimeleri bulamam.					
5	Moralimi düzeltmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.					
6	Ne hissettiğim konusunda kafam karışıktır.					
7	Duygularımın davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.					
8	Ne hissettiğimi tarif edemem.					
9	Bir olay ya da durum karşısındaki duygularımın ne olduğunu bilirim.					
10	Duygularımı açıkça, kolayca ifade edemem.					

ÖZGEÇMİŞ

BENZERLİK RAPORU

ORİJİNALLİK RAPORU

%12	%10	%9	%6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%2
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	%1
4	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<%1
7	ihslc.maku.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	acikerisim.atlas.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
9	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1
10	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
11	Submitted to Istanbul Medipol Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1