

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



COVID 19 SALGINI SÜRECİNDE YEREL YÖNETİMLERDE ÇALIŞAN
ANTRENÖRLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DURUMLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur AYGÜN

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2022

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



COVID 19 SALGINI SÜRECİNDE YEREL YÖNETİMLERDE ÇALIŞAN
ANTRENÖRLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ve DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DURUMLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur AYGÜN
(191208036)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN

AĞUSTOS 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (191208036) numaralı öğrencisi Öznur AYGÜN'ün “Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi” adlı tez çalışması 05.08.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

- 1) **Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN
- 2) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Seyed Houtan SHAHİDİ
- 3) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KILIÇ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (05/08/2022).

Öznur AYGÜN



ÖNSÖZ

Her koşulda yanımda olan, benden hiçbir zaman maddi manevi desteğini esirgemeyen, yüksekisans yapmama vesile olan canım ağabeyim Engin AYGÜN'e ve Canım Aileme,

Canım Arkadaşım, iyi ki tanıdım dediğim benden bilgisini, zamanını ve desteğini hiç esirgemeyen, mesleki anlamda ufkumu açan, mesleğine aşık ve işini mükemmel bir özveriyle yapan nadir insanlardan sevgili Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KILIÇ'a

Benden zamanını, bilgisini ve desteğini esirgemeyen çok kıymetli Klinik Psikolog Melike Büşra HACIOĞLU'na,

Her koşulda desteğini esirgemeyen, tezimin İngilizce çeviriminde benimle zamanını ve bilgisini paylaşan, Spor İstanbul Akademi Eğitim Koçu Fırat Çağlar ERDEM hocama,

Benimle bilgisini paylaşıp, desteğini esirgemeyen Öğrt. Görevlisi Tekmil Sezen GÖKSU'ya, tezimin gelişiminde bende emeği ve bilgisi olan Oktay AKYÜZ'e,

Çalışmam sırasında zamanını, bilgisini ve desteklerini esirgemeyen danışmanım çok değerli Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN' a,

Sonsuz teşekkürlerimle...

AĞUSTOS 2022

Öznur AYGÜN

Spor İstanbul Fitness Antrenörü

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	2
1.3 Kavramsal Çerçeve.....	3
1.4 Literatür Araştırması.....	3
1.5 Hipotez.....	4
1.6 Sınırlılıklar.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Covid-19 Süreci ve Spor Sektörüne Etkisi.....	6
2.2 COVID-19'un Sporcular Üzerindeki Etkisi.....	10
2.3 Yerel Yönetimlerde Covid-19 ve Etkileri.....	11
2.3.1 Kavramsal olarak merkezi-yerel yönetimler.....	11
2.3.2 Merkezi yönetim.....	11
2.4. Psikolojik Dayanıklılık.....	18
2.4.1 Psikolojik dayanıklılığın boyutları.....	20
2.4.1.1 Meydan okuma.....	20
2.4.1.2 Kendini adama.....	21
2.4.1.3 Kontrol.....	22
2.4.2 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler.....	22
2.4.3 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin risk faktörleri.....	22
2.4.4 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin koruyucu faktörler.....	23
2.4.4.1 Risk faktörleri.....	23
2.4.4.2. Bireysel risk faktörleri.....	24
2.4.4.3. Ailesel risk faktörleri.....	24
2.4.4.5 Koruyucu faktörler.....	25
2.4.4.6 Olumlu sonuçlar.....	25
2.4.5. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri.....	26
2.4.6 Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin doğuştan gelen kişisel özellikleri.....	26
2.4.7. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sonradan kazanılan kişisel özellikleri.....	27
2.4.8 Sporda psikolojik dayanıklılık.....	29
2.5. Duygu Düzenleme.....	31
2.5.1 Duygu düzenleme becerileri.....	32
2.5.2 Duygu düzenleme becerilerinin önemi.....	34

2.5.3 Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi.....	36
2.5.4 Duygu Düzenleme becerilerini etkileyen faktörler	37
2.5.4.1 Kültür	38
2.5.4.2 Cinsiyet	38
2.5.4.3 Beyin	38
2.5.4.4 Bilişsel gelişim	39
2.5.4.5 Dil gelişimi.....	39
2.5.4.6 Kalıtım	39
2.5.4.7 Mizaç.....	39
2.5.4.8 Çevre	40
2.5.4.9 Okul	40
2.5.4.10 Akran ilişkileri.....	41
2.5.4.11 Aile.....	42
2.5.4.12 Öğretmen.....	43
2.5.5 Duygu düzenleme güçlüğü	44
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	45
3.1 Çalışma Yöntemi	45
3.2 Çalışma Grubu.....	45
3.3 Veri Toplama Süreci.....	47
3.4 Verilerin Analizi.....	47
3.5 Kullanılan İstatistiksel Yöntemler	47
4. BULGULAR.....	48
5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR.....	59
EKLER.....	68
ÖZGEÇMİŞ	79

KISALTMALAR

IOC	: International Olympic Committee (Uluslararası Olimpiyat Komitesi)
NCAA	: National Collegiate Athletic Association(Erkekler Kolej Basketbol Turnuvası)
NHL	: National Hockey League (Ulusal Hokey Ligi)
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
WWE	: World Wrestling Entertainment (Dünya Güreş Eğlencesi)



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	46
Çizelge 4.1: PDÖ ve DDGÖ'nün Güvenirlilik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları.....	48
Çizelge 4.2: Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları	48
Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları	49
Çizelge 4.4: Yaşa Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları	49
Çizelge 4.5: Ölçek Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	50
Çizelge 4.6: Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	51
Çizelge 4.7: PDÖ ile DDGÖ Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	53

COVID 19 SALGINI SÜRECİNDE YEREL YÖNETİMLERDE ÇALIŞAN ANTRENÖRLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DURUMLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörler arasındaki psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki farklılıkları araştırmaktır.

Çalışmaya katılan antrenörlere psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü anketi uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 121'i kadın (%49,2) 125'i erkek (%50,08) olmak üzere toplam 246 antrenörden oluşmaktadır.

Bu çalışma google form üzerinden antrenörlere online anket çalışması olarak uygulanmıştır. Covid 19 döneminde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni hali, eğitim durumları ve branşlarına göre incelenmiştir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş. den gerekli izinler alındıktan sonra Temmuz 2021 ayında online anket çalışması başlamıştır ve Ekim 2021 ayında son bulmuştur.

Yürütülen çalışma kapsamında toplanan 264 kişilik veri mevcuttur. Analizler öncesinde verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizinde sürekli değişkenler için z değerleri hesaplanmış, $-3.29 < z < 3.29$ aralığı dışında kalan 18 veri araştırma örnekleminde çıkartılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme anket analiz sonuçlarına göre; yaş, cinsiyet ve medeni durum ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p > ,05$)

Branşa göre ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelerken branş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve 3 kategoride toplanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü puan ortalamaları fitness branşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ($F(2,243)= 3,68 p<,05$). Yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık puan ortalamaları diğer branşlardaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ($F(2,243)= 3,68 p<,05$).

Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelerken eğitim durumu kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lisans mezunu katılımcıların DDGÖ Stratejiler ($F(2,243)= 3,78 p<,05$), Amaçlar ($F(2,243)= 3,23 p<,05$), Dürtü ($F(2,243)= 3,38 p<,05$) ve DDGÖ toplam puanları ($F(2,243)= 3,96 p<,05$) ortaöğretim ve lisans mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir.

Çalışmanın sonucunda; psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü anket sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda antrenörlerin yaş, cinsiyet, medeni

durum arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Antrenörlerin eğitim durumu ve branşları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: *Covid-19, Yerel yönetim, Spor, psikolojik dayanıklılık, duygu durum düzenleme*



**LOCAL GOVERNMENTS DURING THE COVID 19 OUTPUT
PSYCHOLOGICAL STABILITY AND EMOTION OF WORKING
COACHES EXAMINATION OF REGULATIONAL CHALLENGES**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between coaches / trainers working in local governments during the covid 19 process and investigate the differences between psychological resilience and emotional regulation difficulties.

Psychological resilience and mood difficulty questionnaires were applied to the coaches / trainers participating in the study, 121 (49.2%) were female and 125 (50.08%) were male, consisting of a total of 246 people.

This study was applied to coaches as an online survey study through google form. Psychological resilience and mood difficulty levels of coaches / trainers working during the Covid 19 period were examined according to age, gender, marital status, educational status and branches. After the necessary permissions were obtained from Istanbul Metropolitan Municipality Spor istanbul Event Inc., online survey study started in July 2021 and ended in October 2021.

There is data on 264 people collected within the scope of the study. Before the analysis, extremum analysis was performed in order to make the data suitable for statistical analysis. In extremum analysis, z values were calculated for continuous variables, and 18 data outside the range of $-3.29 < z < 3.29$ were excluded from the research sample.

According to the results of psychological resilience and emotion regulation questionnaire analysis; when the change or difference in age, gender and marital status scale scores were examined, no significant difference was found. ($p > .05$)

While examining the changes in the scale scores according to the branch, the branch categories were rearranged in order to provide a homogeneous distribution and gathered in 3 categories. According to Unilateral Analysis of Variance (ANOVA) results, the mean DDGO Impulse score of the participants in the swimming branch is statistically significantly higher than the participants in the fitness branch ($F(2,243)= 3.68$ p

While examining the differences in scale scores according to educational status, unilateral analysis of variance (ANOVA) was conducted by rearranging the education status categories in order to provide a homogeneous distribution. According to the results of the analysis, DDGO Strategies ($F(2,243)= 3.78$ p

As a result of the study; According to the answers given to the psychological resilience and mood difficulties questionnaire questions, there was no significant difference between the age, gender and marital status of the coaches / trainers. A significant difference was found between the education level and branches of the coaches / trainers.

Keywords: Covid-19, Local government, Sports, resilience, mood regulation.

1. GİRİŞ

Çin’de ortaya çıkan Covid-19, üst solunum yolu hastalıklarına (ateş, öksürük, nefes darlığı) sebep olan bir virüs olarak (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020) çağımızın küresel ve en büyük salgın problemi olarak değerlendirilmektedir (“Birleşmiş Milletler Geliştirme”, 2020).

Dünya genelinde insan sağlığını ve hayatını çok yakından olumsuz etkileyen Covid-19; sosyal, sağlık ve ekonomik alanlarda tüm dünyanın alışlagelmiş olan yaşam şeklini değiştirmiştir. Pandemi sosyal hayatın tüm alanlarını kalıcı olarak etkilemiştir. Covid-19 pandemisi, tüm sektörlerde olduğu gibi spor sektöründe de spor etkinliklerini, spor etkinlik hizmeti sağlayan işletmeleri, sportif ürünler üreten endüstri işverenlerini, çalışanlarını ve tüm sektörü etkileyerek, kısa sürede büyük ve türlü iş kolu / kalemi kayıplarına neden olmuştur. Amatör ve profesyonel sporcular da spor salonlarının kapanması ve ulusal ve uluslararası büyük spor etkinliklerinin iptal edilmesinden dolayı bu hizmet kayıplarından etkilenmiş, hem aktivite alanlarından uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Ayrıca virüsün yayılmasının engellenmesi için dünya genelinde uygulanan karantina uygulamaları sebebiyle, açık alanlarda sınırlama getirilmiştir. Yerel yönetimlerin düzenlediği etkinliklere bile katılamaz hale gelmiştir. Bu hareketsizlik insan psikolojisini de olumsuz olarak etkilemiştir. Bireysel ve toplumsal psikolojiyi yakından etkileyen bu durumun olumsuz sonuçlarını en aza indirmek için yerel yönetimler hizmet sunma pratiklerini ve becerilerini geliştirene salgının yayılım hızını azaltmayı hedeflemişlerdir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nin yirmi sekiz İştirakinden biri olan Spor İstanbul bu amaç doğrultusundaki faaliyetleri salgın tedbirleri kapsamında, tüm tesislerinde Sağlık Bakanlığı Yönergelerine uygun hizmet güncellemeleri yapmıştır. Bu hizmetler arasında öne çıkan Online Egzersiz Hizmeti ve Açık Alan Aktiviteleriyle ilk dönemi başarıyla bitirmiştir. Daha sonra Türkiye’nin en büyük bütçeli spor organizasyonu olan Avrasya Maratonu’nu da başarıyla, yeniden geliştirdiği açık alan pandemi kurallarına uygun olarak gerçekleştirmiştir. Spor İstanbul bu hizmetlerine pandemi şartlarını güncelleyerek hala devam etmektedir.

1.1 Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu, covid 19 salgını sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki farklılıkları araştırmaktır. Pandemi döneminde yaşam kalitesinin düşmesi, spor salonlarının kapatılması ve antrenörlerin hareketsiz kalması ve olağan yaşam biçimlerinin tamamen dışına çıkmaları sebebiyle oluşan duygu durum değişikliği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesidir. Tüm dünyayı etkisi altında alan bu salgın sürecin de İstanbul halkına, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlikleri A.Ş. aktif olarak spor hizmeti sunmaya devam etmektedir. Covid 19 önlemleri kapsamında tesisler tüm önlemleri almakta, denetlenmektedir. Bu süreçte ve çalışma şartlarında yer alan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık durumları ve duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek adına çalışma önem taşımaktadır. İstanbul halkının pandemi sürecinde aktif olarak çalışan, düzenli egzersiz yaptıran antrenörlerin, bu süreci yöneterek psikolojik dayanıklılıkları ve duygu durum düzeyleri değerlendirilmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki farklılıkları araştırmaktır. Küresel bir nitelik de taşıyan COVID-19 pandemisinin meydana getirdiği sorunlar ve pandemiyle mücadele sürecine bakıldığında yerel yönetimlerin bu dönemde halk için özellikle fiziksel aktivite boyutunda hizmet planlaması ve uygulaması önemlidir. Tüm dünyayı etkisi altında alan bu salgın sürecin de İstanbul halkına, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul iştirak şirketi spor hizmeti sunmaya devam etmektedir. Belediyelerin COVID-19'un toplum üzerindeki etkilerini ve oluşturduğu riski daha hızlı analiz ederek, halkı ve merkezi yönetimleri yönlendiren bir konumda durduğu görülmektedir. Covid 19 önlemleri kapsamında tesisler tüm önlemleri almakta, denetlenmektedir. Bu süreçte ve çalışma şartlarında yer alan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık durumları ve duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek adına çalışma önem taşımaktadır. İstanbul halkının pandemi sürecinde düzenli egzersiz yaptıran antrenörlerin, bu süreci yöneterek psikolojik durumları değerlendirilmiştir.

1.3 Kavramsal Çerçeve

1.4 Literatür Araştırması

Reddy ve Berhanu, (2016) Mental Toughness İn Sport: In Case Of Mekelle University Sport Teams konulu yaptığı çalışmada Futbol, basketbol ve voleybol sporlarının kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine yapılan bir araştırmada da takım sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine olumlu etkileri olduğu yönünde veriler ortaya konmuştur.

Hamawandi (2017), yılında yaptığı çalışmada demografik değişkenler sonucunda otizmlili çocukları olan farklı illerde yaşayan 75 aileye yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinde Aileler arasında eğitim düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Aktaş, (2019) Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada, Takım sporu ile ilgilenen 35 sporcuya zihinsel dayanıklılık antrenmanı uygulanan bir araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık alt boyut ortalamalarına göre sporun olumlu sonuçlarının olduğunu vurgulamıştır.

Işık, (2019) Bir başka araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sosyal yeterlik düzeyinin, spor yapanlarda spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada, spor yapan bedensel engellilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer engel gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Şahin (2019), yılında yaptığı çalışmada demografik bilgiler sonucunda psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği trans bireylere yapılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda yaş ortalaması 28 yaş ve altıdır. Trans bireyler arasında cinsiyet farkına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği doğrultusunda anlamlı bir fark görülmemiştir.

Kasar (2019), Erişkin Kadınlarda Duygusal Yeme, Sıkıntıya Katlanma ve Duygu Durum Düzenleme Becerileri İle İlişkisinin İncelenmesi konulu yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kullanılmıştır. Duygu durum düzenleme ölçeğine göre sadece kadınlara uygulanmıştır. Demografik

özelliklere göre; katılımcıların yaş ortalaması 36.1'dir. Katılımcılar arasında evli olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü becerisi bekar/dul bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Kırcalı (2020), Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Başa Çıkma Becerileri konulunu yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık özelliği söz konusu olduğunda cinsiyet farkı görülmektedir. Bu çalışmada da literatür bilgilerine benzer olarak 25 yaş ve altı grubuna dahil bireylerin duygu düzenleme beceri güçlüğüne yaşça daha büyük bireylere göre nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Gür, (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi konulu yapılan çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yani spor yapan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

1.5 Hipotez

H1: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.

H2: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında medeni duruma göre anlamlı farklılık vardır.

H3: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında yaşa göre anlamlı farklılık vardır.

H4: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında branşa göre anlamlı farklılık vardır.

H5: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

H6: Pandemi dönemi yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme güçlükleri arasında ilişki vardır.

1.6 Sınırlılıklar

Bu araştırma İstanbul'da bulunan İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Spor Etilinlikler A.Ş. Spor İstanbul' da çalışan antrenörler ile sınırlı olup elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1.Covid-19 Süreci ve Spor Sektörüne Etkisi

Koronavirüs (COV), soğuk algınlığı Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi çok ciddi hastalıklara sebep olan büyük bir virüs grubudur (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Bunlar arasında yeni bir tür olan covid-19, insanlarda genellikle solunum ve gastrointestinal sistemde hastalıklara sebep olur. Erişkinlerde klinik tablo, soğuk algınlığından, bronşit, pnömoni, ağır akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) ve ölümle sonuçlanan çoklu-organ yetmezliğine kadar değişiklik gösterebilir (Özdemir ve Pala, 2020; Reyad, 2020). Covid-19'un dünyada küresel toplum üzerinde hızla yayılan önemli bir etkisi ortaya çıkmış ve bu sebeple 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) pandemi (salgın) ilan etmiştir (AIS, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporuna göre, Covid- 19'un yayılımını yavaşlatmak veya önlemek için halk sağlığı ve sosyal mesafe kuralı gibi önlemler toplumun tüm bireylerinin katılımıyla uygulanmalı ve küresel dünyada bir mücadele yürütülmelidir (World Health Organization, 2020) (Türkmen, M. ve Özсарı, A. 2020).

Dünya Covid-19 a karşı savaşırken, spor dünyada ilk kez karşılaşılan bir krizle karşı karşıya kalmıştır. Spor müsabakalarının iptali, ertelenen maçlar ve karantinaya alınan sporcular derken, sportif müsabakalar üzerinde olumsuz bir çok kararlar alınmasına sebep olmuştur. Dünyanın hemen hemen bütün spor liglerinin ve uluslararası spor organizasyonlarının ileri tarihlere ertelenmesi veya iptali, ticari veya çok branşlı sportif büyük organizasyonların ertelenmesi veya iptali, Avrupa Futbol Liginde maçların duraklatılması, UEFA'nın önemli organizasyonu olan uluslararası etkinliği EURO 2020'nin bir yıl sonrasına ötelenmesi (Avrupa bölgesinin kültürel beraberliğini ve değişkenliğini tüm Dünyaya göstermek için 12 ülkeye yayılmış ve altmış yıllık rekabeti geliştirmek için düzenlenen önemli bir turnuva), Formula 1, İtalya ve İrlanda'da Six Nations Rugby Şampiyonası, ünlü at yarışı Grand National 2020'nin, ulusal şampiyonalar ve uluslararası şampiyonalarının tamamıyla iptali, Fransa bisiklet turunun ertelenmesi, dünya kupası durakları ve tabii ki olimpiyat

elemeleri gibi büyük uluslararası etkinlikleri içeren devasa bir spor ekosisteminin merkezi ve bu merkezin bu dönemki durağı olan Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) (2020) tarafından tarihinde ilk kez ertelenmesi ve oyunlarının açılış töreninin 23 Temmuz 2021'de gerçekleşmesinin planlanması (yaklaşık 15 bin sporcu, 70 bin gönüllü ve 20 milyon ziyaretçi katılımıyla) ve Türkiye'de gelince de bütün alt ve üst ligler dahil spor faaliyetlerinin tamamıyla iptal edilmesi veya ertelenmesini, Covid-19'un sportif faaliyetlere yaptığı sayısız etkilerden örnekler olarak sıralayabiliriz (Gallego ve ark, 2020; Parnell ve ark, 2020; Gough, 2020; McCloskey ve ark, 2020; Widdop ve ark, 2020; Mann ve ark, 2020). Bütün bu erteleme ve iptal kararları sadece sportif sonuçlar doğurmamakta, aynı zamanda çok boyutlu ve ciddi düzeyde ekonomik ve sosyal sorunları da zincirleme olarak tetiklemektedir. EURO 2020'nin ertelenmesi nedeniyle sponsorluk ve yayın gelirleri ortadan kalkmıştır; bu durum turnuvanın oluşturması beklenen 2 milyar avroluk gelirlerinin olmayacağı anlamına gelmektedir. UEFA bu gelirlerin %80'ini ülke federasyonları ile paylaşmaktaydı; federasyonlar ve doğal olarak kulüpler verilecek gelirlerden mahrum kalmışlardır. Örneğin bu turnuvaya katılan bir takımın 9.2 milyon avro katılım ücreti alması planlanmıştı, ayrıca takımlar galibiyette ve beraberlikte gelir elde etmeye devam edecekti. Diğer yandan FIFA, Covid-19 ile mücadele kapsamında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Dayanışma müdahale fonuna doğrudan 10 milyon dolar katkı sağlamıştır. Kısacası spor sektöründe kullanılacak finans kaynakları salgınla mücadeleye harcanmaktadır. Liglerin ertelenmesiyle birlikte takımlar çok önemli bir gelir kaynağı olan maç günü gelirlerinden de mahrum kalmıştır. Örneğin Barcelona ve Real Madrid'in maç günü gelirleri toplam gelirlerinin %19'unu oluşturmaktadır. Aynı şekilde Arsenal %25, M.United %17, Liverpool %16, M.City % 10 gelir kaybına uğramışlardır. Juventus'un borsadaki hisseleri çok ciddi bir değer (580 milyon avro) kaybı yaşamıştır. Geride kalan süreçte M.United'in tahmini kaybı milyonlarca avroyu bulmakla birlikte, firma sponsoruyla yaptığı sözleşme gereği 25 milyon avroluk tazminat ödeme riskiyle de karşı karşıya kalmıştır. İngiltere'de yayın ve maç günü gelirleri ve maçlardan elde edilen gelirlerle birlikte toplam kayıp 1 milyar avroyu geçmiş durumdadır. Kulüplerin kurumsal kayıpları düşünüldüğünde, yaşanan zararın rekor seviyeye ulaşması kaçınılmaz olmuştur (FIFA, 2020; TRT, 2020). Türkiye ve Avrupa liglerinin iptal edilmesinin ardından spor medyası da diğer medya kategorilerine kıyasla daha olumsuz etkilenmiştir. Bu kategorideki firmaların farklı

bir içerik yaklaşımı geliştirmedikçe negatif trendin devam etmesi kaçınılmaz gözükmektedir. Olimpiyatların ertelenmesi nedeniyle reklam ve sponsorluk gelirleri kaybı 2,150 milyon dolar civarında olduğu hesaplanmakla birlikte, ayrıca Tokyo'daki yeni olimpiyat stadyumu için harcanan miktar da 277 milyon doları buluyor. Japon yetkililer ertelenmenin toplam maliyetinin 3 milyar doları geçeceğini öngörüyor. Sporcuların olumsuz etkilenmelerinin ötesinde olimpiyatların ertelenmesinin finansal yankısı tüm dünyada hissedilecektir. Diğer yandan NBA (Profesyonel basketbol) liginin gelir kaybı 650 milyon dolar. Euro 2020'nin ertelenmesi UEFA'ya tahmini 300 milyon avroya mal olurken, etkinliği iptal etmek federasyona yaklaşık 400 milyon toplamda 700 milyon avroya mal olmuştur. Formula 1 sezonundaki çeşitli yarışlar da dahil olmak üzere birçok etkinlik iptal edilmiş, bireysel ev sahibi ülkeler tarafından ödenen tüm sezon boyunca kombine barındırma ücretlerinden elde edilecek gelir kaybı toplamda 715 milyon dolar ve Formula 1 grubunun borsadaki piyasa değerinin yüzde 45'ini kaybetmesi tahminen 5 milyar dolar kümülatif bir kayıp anlamına gelmektedir. NCAA (Erkekler Kolej Basketbol Turnuvası)'nın tüm faaliyetlerinin ertelenmesi ve final-four olarak bilinen ve nisan ayı başında Atlanta'da yapılması planlanan finallerin ertelenmesi nedeniyle şehir şimdiden 100 milyon dolardan fazla geliri kaybetmiş durumda. ABD'deki NHL (Ulusal Hokey Ligi)'nin askıya alınması nedeniyle (bu ligde yer alan takımlarının her biri 41 iç saha maçından 32 ile 37'sini oynamıştı) ortalama 1,680 milyon dolar kaybedileceği tahmin edilmektedir. WWE (Dünya Güreş Eğlencesi)'nin ise koronavirüs salgını nedeniyle canlı yayın gelirinde ortalama 960 milyona kadar ulaşabilecek büyük bir gelir kaybı yaşayacağı öngörülmektedir (Dichter, 2020; Gough, 2020; Statista, 2020; Stuff, 2020).

Sportif liglerin 3 temel gelir kaynağı bulunduğunu ifade etmektedir. Bunlar; "yayın gelirleri", "sponsorluk ve reklam gelirleri" ile "maç günü gelirleri". Büyük spor ligleri yayıncılık gelirlerine güvenmektedir. Sportif faaliyetlerdeki medya haklarının küresel değeri 50 milyar dolar civarında; ancak bu miktarın % 60'lık kısmını 10 önemli spor ligi oluşturmaktadır. (Dichter, 2020; Gough, 2020; Statista, 2020; Stuff, 2020).

Covid-19'un Avrupa'ya yayılmasından bu yana beş büyük lig 4 milyar avro kaybetmiştir. İngiliz Premier Liginin yayıncılık sektöründe gelir kaybının yaklaşık 800 milyon avro olduğu tahmin edilmektedir. Peki, stadyum içi ve fiziksel maçlara

dayanan gelir akışları mevcut olmadığında ne olur? Spor sektörü bu kayıp gelirin yerini nasıl dolduracak? Sadece takımları, ligleri ve sporcuları değil, ürünlerini sporseverlere tanıtmak için kendilerini sporla tanıtan çok sayıda şirket ve marka nasıl etkilenecek? Eğer ligler tamamlanmazsa yayın ve sponsorluk gelirleri kaybının yıkıcı bir etkisi olacaktır. Pazarlama sektörünün her türlü ekonomik gerilemede ilk olarak sponsorluk yatırımlarında tasarrufa gideceği düşünüldüğünde, spor sponsorlarının sayısında büyük bir düşüş göreceğimize şüphe kalmıyor. Özellikle havayolu şirketleri, turizm-seyahat şirketleri, vb. kendi kayıplarını gerekçe göstererek 2020’de spor endüstrisinden desteklerini çekecek ve sözleşmelerinde yer alan mücbir sebep maddelerinden yararlanabilecekler. Telafisi mümkün olmayacak mali tehditler nedeniyle riskler de göz önünde tutularak pek çok ligin oynatılması için adım atılacağını söylemek mümkün olmakla birlikte, olağanüstü şartlarda özel önlemlerle ve muhtemelen seyircisiz oynanacak liglerin öngörülen zararı tatminkâr bir ölçekte karşılamayacağını öngörmek mümkündür. (Türkmen, M. ve Özsarı, A. 2020).

Sadece profesyonel spor hizmetlerinin 150 milyar dolara ulaştığı günümüzde, spor malzemeleri, lisanslı ürün, sağlık ve fitness merkezleri gibi alanlarla birlikte spor sektörü toplam 700 milyar dolara yaklaşan bir büyüklüğe sahip. Sponsorluklar, yayın hakları, reklam, yasal ve yasa dışı bahisleri de konunun dahilinde düşündüğümüzde rakam öngörülemez devasa boyutlara ulaşıyor. Spor endüstrisinin ulaştığı bu büyük rakamlar, 150 ülkenin milli gelirinden daha fazladır. Deloitte Futbol Para Ligi 2020 Raporuna göre, dünyanın en çok gelir elde eden 20 kulübün gelirlerinin toplamı 2018/2019 sezonunda bir önceki döneme oranla %11’lik artış göstermiş ve 9,3 milyar avroya ulaşmıştır. Barcelona 840 milyon avro, Real Madrid 757 milyon avro, Manchester United 711 milyon avro gelire ilk üç sıradaki kulüp olmuştur. Araştırma şirketi Kearney 2019 verilerine göre küresel spor pazarı CAGR (yıllık bileşik büyüme oranı) %5,9 ile 480 milyar dolar ile 620 milyar dolar arasında bir değere sahip. (Türkmen, M. ve Özsarı, A. 2020).

Spor dünyasının en önemli çok sporlu etkinliği niteliğini haiz olan Yaz Olimpiyat Oyunları da salgınla ortaya çıkan olumsuz tablodan şiddetli bir biçimde etkilenmiştir. Her ne kadar Tokyo 2020 bir yıl sonrasına ertelenmiş olsa da organizasyonun ilave maliyetlerinin nasıl karşılanacağı ve 2021 yılında salgının etkisini devam ettirip ettirmeyeceğine dair tartışmalar perde arkasında yoğun bir biçimde devam ediyor. Tokyo 2020 Düzenleme Kurulu Başkanı Toshiro Muto, oyunların 2021’de

yapılmasına kesin gözüyle bakmanın mümkün olmadığını vurgularken Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) üyesi Dick Pound ise oyunların 2021’de yapılamaması halinde bir daha ertelenmesinin mümkün olmayacağını dile getirmiştir. Muto’nun endişesine katılan Kobe Üniversitesi bulaşıcı hastalıklar profesörü Kentaro Iweta da Olimpiyatlara katılacak sporcuların ve diğer kişilerin tüm dünyadan Japonya’ya geleceğinin altını çizerek, bu kadar kısa sürede küresel düzeyde bir salgının kontrol altına alınmasını mümkün görmediğini ve bu nedenle de olimpiyatların 2021’de yapılması konusunda iyimser olmadığını ifade etmiştir. Yine kota yarışmalarının henüz sadece %57 oranında tamamlandığı dikkate alındığında, 2021’in ilk yarısında düzenlenmesi gereken yarışmaların ne derecede sağlıklı şartlar altında yapılacağı başka bir soru işareti olarak karşımızda durmaktadır. Japan Today (2020)’de yer verilen bir başka değerlendirmede olimpiyat araştırmaları uzmanı olan Tokyo Metropolitan Üniversitesi profesörlerinden Naofumi Masumoto’nun aşı geliştirme çalışmalarının 12 ile 18 ay süresi bir zamanı kapsayacağını dile getirdiği hatırlatılarak, “zannımızca olimpiyatlar için ikinci bir erteleme (2021 güz dönemi) şansımız bulunuyor, ancak 2022 Pekin Kış Olimpiyat tarihleri dikkate alındığında organizasyonun yılsonuna bırakılması pek mümkün değil. Dolayısıyla güz döneminde yapılmazsa oyunların iptali gündeme gelebilir” dediği aktarılmıştır. Aynı haberde Düzenleme Kurulu Başkanı Toshiro Muto’nun ertelemeyi doğacak mali sorumluluğun kimler tarafından karşılanacağını net olarak belli olmadığı ve bu konuda doğacak her türlü ilave maliyetle ilgili olarak vergi yükümlüsü vatandaşlara geçerli bir açıklama yapmaları gerektiğine dair sözlerine yer verilmiştir. Uzun süredir görevde olan Japonya Başbakanı Shinzo Abe’nin görevini yakın gelecekte üstlenmesi muhtemel olan güçlü rakiplerinden birisi ve eski Savunma Bakanı olan Shigeru Ishiba da oyunların 2021’de yapılmasının tek yolunun salgının tüm dünyada kontrol altına alınmasıyla mümkün olacağını ifade ederek, bu konudaki endişelerini dile getirmiştir. Son günlerde uzmanların yaptığı değerlendirmelerin hemen hepsinde Olimpiyat Oyunlarının ertelendiği tarihlerde yapılamaması riski dillendirilmektedir (Türkmen, M. ve Özsarı, A. 2020).

2.2 COVID-19’un Sporcular Üzerindeki Etkisi

Sporcular genel itibariyle profesyonel ve amatör sporcular olarak birbirlerinden ayrılmaktadır. Hobi ya da sağlıklı yaşam görüşü kapsamında spor yapan bireyler

amatör, mesleki bir faaliyet olarak spor yapan kişiler ise profesyonel sporcu olarak ifade edilmektedir (Küçükgüngör, 1999). Covid-19 sebebiyle sporcular antrenman türlerini ve hayat tarzlarını değiştirmek zorunda kalmıştır. Müsabakaların ertelenmiş olması belirsizlik hissinin meydana gelmesine neden olmaktadır. Müsabakaların ne zaman düzenleneceğinin bilinmemesi, yaz aylarında spor faaliyetlerinin düzenlenmesi halinde diğer sezona dinlenmeden girmek durumunda kalınması halinde sakatlığın ortaya çıkabilmesi, yaz ayları planlarının değişmesi gibi tablolar belirsizlik hissine ve bu his kaygının oluşmasına sebep olabilmektedir. Oluşan kaygı ise sporcularda kısa ve uzun dönemde fiziksel sorunların oluşumuna neden olabilmektedir (www.gzt.com, 2020). Covid-19 nedeniyle evlerinde kalan sporcular hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok farklı şekillerde etkilenebiliyor. Ev hayatına alışık olmayan sporcuların evde kalmaları gereken bu zamanda yaşananlar sporculara negatif etki ediyor (Oktay, 2020).

Covid-19 evde kalma süreçlerinde ortaya çıkan performans kayıplarını yalnızca fizyolojik ve fiziksel olarak değerlendirmek hatalı olacaktır. Bu kayıplar sadece antrenmanlarla düzeltilemeyecek ve bununla birlikte ruhsal ve psikolojik açıdan da bir destek sürecini gerekli kılacaktır. Bu Covid-19 süreci kapsamında ruhsal sağlımlıkları iyi durumda olan sporcular, iyi olmayanlara kıyasla daha iyi neticeler elde edebilecektir (Korkmaz, 2020). (Bingöl, H. ve Arkadaşları, 2020).

2.3 Yerel Yönetimlerde Covid-19 ve Etkileri

2.3.1 Kavramsal olarak merkezi-yerel yönetimler

Çalışmanın bu bölümünde, merkezden yönetim, merkezi yönetim, yerinden yönetim ve yerel yönetimlerle ilgili kavramsal açıklamalar ele alınmış ve söz konusu kavramların özellikleri ile birlikte faydalı ve sakıncalı yanları işlenmiştir (Anbarlı Bozatay & Kızılkaya, 2016: 610).

2.3.2 Merkezi yönetim

Devlet olarak nitelendirilen tüzel kişilik, sınırları içinde yaşayan insanların ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli faaliyetler yürütür. Bu faaliyetlerin, etkin, verimli, halk taleplerine uygun ve hızlı bir şekilde sunulabilmesi için devletler, merkezden yönetim ve yerinden yönetim ilkelerine göre kamu yönetimlerini biçimlendirirler. Kamu yönetimi kısaca, halkın ihtiyaç duyduğu hizmetlerin, etkili ve verimli

sunulabilmesi için organize olmak şeklinde ifade edilebilir (Anbarlı Bozatay & Kızılkaya, 2016: 610).

Devletler, tarihi, ekonomik, kültürel, siyasal ve coğrafi özellikler gibi değişkenleri dikkate alarak, kendisine özgü bir kamu yönetimi yapılanmasına giderek kamusal hizmetleri sınırları içerisinde sunmaya çalışır (Bataveljic vd., 2016: 142).

Hizmet sunumunda, merkezi yönetim ve yerel yönetim şeklinde bir ayrıma gidilmesinin temelinde, her iki yönetim tarzının da birtakım avantajlara ve dezavantajlara sahip olması yatmaktadır. Bu noktada merkezden yönetim ve yerinden yönetim ilkelerine dayanılarak oluşturulan merkezi yönetim ve yerel yönetim kavramlarının ne ifade ettiğinin açıklanması gerekmektedir (Şengül, 2010: 1).

Merkezden yönetim, kamu hizmetlerinde birlik ve bütünlüğün sağlanabilmesi amacıyla, hizmetlere ilişkin karar ve faaliyetlerin merkezi hükümet ve onun hiyerarşisi içinde yer alan örgütlerce yürütülmesine dayanan yönetim tipidir (Eryılmaz, 2012: 106; Ökmen & Parlak, 2010: 8; Anbarlı Bozatay & Kızılkaya, 2016: 611). Başka bir ifadeyle, merkezden yönetim, güç ve kontrolün sistematik bir şekilde merkezi yönetim ve ona ait örgütlerde toplanmasıdır (Şahin, 2017: 19). Bu anlamıyla merkezden yönetimde, kamu hizmetlerine ilişkin kararların alınması ve uygulanması tek merkezden yapılmaktadır (Şengül, 2010: 1). Kamusal hizmet sunumuna göre merkezden yönetim, devlet veya diğer kamu tüzel kişileri tarafından veya onların yakın denetimi ve gözetimi altında sunulan kamu hizmetlerinin merkezi yönetim tarafından gerçekleştirilmesidir (Talat Arslan, 2005: 197). Merkezden yönetim ilkelerine göre oluşturulan kamusal örgüt veya örgütleri ifade etmek üzere merkezi yönetim, dar anlamda, yönetsel yetki ve fonksiyonların; geniş anlamda ise hukuki, siyasi ve yönetsel yetkilerin merkezde (başkentte veya yetkilendirilmiş taşra teşkilatlarında) toplanmasıdır (Ulusoy & Akdemir, 2017: 57). Söz konusu tanımlamalar dikkate alındığında, merkezden yönetim anlayışının bazı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır (Eryılmaz, 2012: 107; Ökmen & Parlak, 2010: 8-9):

- Kamu politikalarını belirleme, karar alma ve yürütme yetkisi merkezi yönetim ve bağlı örgütlerinde toplanmıştır. Bu örgütler arasında hiyerarşik bir düzen söz konusudur.

- Kamusal hizmetlerin gerektirdiği gelir ve giderler merkezi bütçede toplanmaktadır.

Spor dünyasının en önemli çok-sporlu etkinliği niteliğini haiz olan Yaz Olimpiyat Oyunları da salgınla ortaya çıkan olumsuz tablodan şiddetli bir biçimde etkilenmiştir. Yerel yönetimler vatandaş katılımı, hizmet sunumu ve kamusal alan yönetimi konularında ilk sıralarda yer almaktadır ve yerel yönetimler dünya çapında COVID-19 müdahalelerine ilişkin olarak da liderlik vazifesi görmektedir; Dünya genelindeki yapılan araştırmalar ve hükümet müdahalelerine bakıldığında yerel yönetimlerin hazırlık, altyapı, insan sermayesi yetenekleri, acil fonlara ulaşabilme, merkezi yönetimle koordinasyon ve iletişimleri gibi konuların virüsün yayılımında kontrolü sağlama ve düzelmenin hızlı bir şekilde gerçekleştirilmesi adına önemli önlemler olduğu ifade edilmektedir. COVID-19 süreci yerel yönetimlerin krize müdahale, iyileşme ve yeniden inşa konularında ön sıralarda yer alan müdahale birimleri olarak önemlerini ortaya koymuştur, yerel yönetimlerin önemli role sahip bulunması hizmet sunumunda, ekonomik kalkınmada ve altyapı yatırımları gibi konulardaki rollerine ilişkin bulunmaktadır; bunun yanı sıra, kriz döneminde işletmelerin kapanması, iş kayıpları ve diğer ekonomik etkilerden dolayı vergi gelirlerinde düşüş yaşanmakta ve bu nedenle de yerel yönetimler mali yüklerle karşı karşıya kalmaktadır. Yerel yönetimlerin COVID-19 sürecindeki liderliği ve diğer kuş gribi, SARS ve Ebola virüsü hastalıklarına karşı koymadaki gibi iki nedenden dolayı uygun bulunmaktadır; bunlardan birincisi bu tür salgınların etkilerinin yerelleştirilmiş olmasına ilişkin bulunmaktadır, ikinci olarak bu tür etkilerin yerel olarak üretilmesi ve yerel yönetimlerin halka yakın olması ile alakalıdır.

Birleşmiş Milletlerin 2020 yılı tarihli 'Kentsel Bir Dünya'da COVID-19' başlıklı politika özeti belgesinde, ulusal hükümetlerin hükümet düzeyleri ve yetki alanları arasında daha kapsayıcı, işbirliğine dayalı ve duyarlı yönetişimi destekleyebileceği belirtilmekte ve bu kapsamdaki öncelikli eylem alanları şu şekilde sıralanmaktadır; devlet düzeylerinde ve ulusaltı (yerel) yetki alanları arasında işbirliğini müm. Her ne kadar Tokyo 2020 bir yıl sonrasına ertelenmiş olsa da organizasyonun ilave maliyetlerinin nasıl karşılanacağı ve 2021 yılında salgının etkisini devam ettirip ettirmeyeceğine dair tartışmalar perde arkasında yoğun bir biçimde devam ediyor. Tokyo 2020 Düzenleme Kurulu Başkanı Toshiro Muto, oyunların 2021'de yapılmasına kesin gözüyle bakmanın mümkün olmadığını vurgularken (McInnes,

2020), Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) üyesi Dick Pound ise oyunların 2021’de yapılamaması halinde bir daha ertelenmesinin mümkün olmayacağını dile getirmiştir (Dichter, 2020). Muto’nun endişesine katılan Kobe Üniversitesi bulaşıcı hastalıklar profesörü Kentaro Iweta da Olimpiyatlara katılacak sporcuların ve diğer kişilerin tüm dünyadan Japonya’ya geleceğinin altını çizerek, bu kadar kısa sürede küresel düzeyde bir salgının kontrol altına alınmasını mümkün görmediğini ve bu nedenle de olimpiyatların 2021’de yapılması konusunda iyimser olmadığını ifade etmiştir (Gillen, 2020). Yine kota yarışmalarının henüz sadece %57 oranında tamamlandığı dikkate alındığında, 2021’in ilk yarısında düzenlenmesi gereken yarışmaların ne derecede sağlıklı şartlar altında yapılacağı başka bir soru işareti olarak karşımızda durmaktadır. Japan Today (2020)’de yer verilen bir başka değerlendirmede olimpiyat araştırmaları uzmanı olan Tokyo Metropolitan Üniversitesi profesörlerinden Naofumi Masumoto’nun aşı geliştirme çalışmalarının 12 ile 18 ay süresi bir zamanı kapsayacağını dile getirdiği hatırlatılarak, “zannımızca olimpiyatlar için ikinci bir erteleme (2021 güz dönemi) şansımız bulunuyor, ancak 2022 Pekin Kış Olimpiyat tarihleri dikkate alındığında organizasyonun yıl sonuna bırakılması pek mümkün değil. Dolayısıyla güz döneminde yapılmazsa oyunların iptali gündeme gelebilir” dediği aktarılmıştır. Aynı haberde Düzenleme Kurulu Başkanı Toshiro Muto’nun ertelemeden doğacak mali sorumluluğun kimler tarafından karşılanacağını net olarak belli olmadığı ve bu konuda doğacak her türlü ilave maliyetle ilgili olarak vergi yükümlüsü vatandaşlara geçerli bir açıklama yapmaları gerektiğine dair sözlerine yer verilmiştir. Uzun süredir görevde olan Japonya Başbakanı Shinzo Abe’nin görevini yakın gelecekte üstlenmesi muhtemel olan güçlü rakiplerinden birisi ve eski Savunma Bakanı olan Shigeru Ishiba da oyunların 2021’de yapılmasının tek yolunun salgının tüm dünyada kontrol altına alınmasıyla mümkün olacağını ifade ederek, bu konudaki endişelerini dile getirmiştir (Etchells, 2020). Son günlerde uzmanların yaptığı değerlendirmelerin hemen hepsinde Olimpiyat Oyunlarının ertelendiği tarihlerde yapılamaması riski dillendirilmektedir. kün kılmak, politika önlemleri ve teşvik paketlerindeki özel fonlar vasıtasıyla yerel yönetim bütçe kapasitesinde artış sağlamak, hesap verebilirliği ve şeffaflığı desteklemek, iletişim kampanyalarının tüm kentsel topluluklara erişimini mümkün kılmak, temel kamu hizmetlerinde aksaklığı önlemek amacıyla yerel yönetimlere destek sağlamak. Buna ek olarak, ‘Kapsayıcı Pandemi Müdahale Konusunda Yerel Yönetimlerin Güçlendirilmesi (Empowering Local

Governments on Inclusive Pandemic Response) Belgesi', çok paydaşlı platform olan 'Herkes için Şehirler (Cities for All)' aracılığıyla bir araya gelenlerin deneyimlerini ve görüşlerini aktarmaktadır; ayrıca ilgili belge engelliği kapsama ve erişilebilir pandemi müdahalesine ilişkin koordineli bir çaba sonucu edinilen bilgiyi içermektedir. İlgili belgede ortaya konulan öneriler şu şekilde ifade edilmektedir.

- Ulusal hükümetlere ve ulusal kurumlara, şehirlerin pandemilere, afetlere ve acil durumlara karşı direncini desteklemek için yerel yönetimleri güçlendirmek adına gereken tüm gerekli önlemleri almaları önerilmekte, bu amaca hizmet eden herhangi bir normatif ve düzenleyici çerçeveyi, bilinçlendirme ve kapasite geliştirme programlarını, bütçe tahsislerini ve katılımcı ve kapsayıcı planlama süreçlerini yerleştirerek gerekli önlemlerin alınması belirtilmektedir;
 - Yerel ve bölgesel hükümetlere ve ilgili tüm paydaşlara, COVID-19 pandemisinden sonra daha iyi inşa olmaları ve daha kapsayıcı, güvenli ve sürdürülebilir bir kentsel geleceğe öncülük etmeleri için uygulanacak müdahalelerin tanıtılması önlemleri ifade edilmektedir. Yerel yönetimler krizin ilk sıralarında konumlarını almış durumdadırlar; yerel yönetimler kamu hizmetlerinin bölgelerinde düzenli bir şekilde işleyişinden sorumlu durumda bulunmakta ve yine COVID-19 salgının azaltılması adına da sağlık kuruluşları ve topluluklarla beraber çalışma içerisindeyler. Krizin yerel yönetimleri etkilediği bazı temel alanları şu şekilde sıralamak mümkündür: salgının yerel halk sağlığı üzerinde önemli etkisi mevcut bulunmaktadır, Alınan tedbirlerin dünyada yerel ekonomiler üzerinde çok büyük bir etkisi vardır, COVID-19 salgını mevcut sosyal sorunların artmasına yol açmaktadır, Kriz yerel kamu düzenine olumsuz etkide. Ayrıca, Birleşmiş Milletler-Habitat, COVID-19 ve COVID-19'un değişik kentsel bağlamlarda ve topluluk tiplerindeki etkisi ile başa çıkabilmek için üç temel müdahale alanı üzerinde durmaktadır, yerel yönetimleri içerisinde barındıran başlıca eylem alanları şu şekilde açıklamaktadır;
1. Gayri-resmi yerleşkelerdeki yerel yönetimleri ve topluluk odaklı çözümleri destekleyin,

2. Herkes için suya ve sanıstasyona ekonomik olarak erişim için yerel yönetimler, hizmet sağlayıcıları ve topluluk grupları arasındaki iş birliğini kolaylaştırmak,
3. Yerel yönetimleri güvenli kentsel hareketlilik ve ulaşım için desteklemek,
4. Bilinçli karar verme için kanıta dayalı kentsel veri, haritalama ve bilgi sağlayın,
5. Ekonomik etkiyi azaltın ve iyileşmeyi başlatın.
6. Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, yerel yönetimler COVID-19 pandemisi sürecinde COVID-19 müdahaleleri ile ilgili olarak ön plana çıkmaktadırlar.

Merkezi yönetim birimlerinde görev alacak personele ilişkin işlemler merkezden yönetilmektedir (bu yetki çeşitli kurallar dâhilinde taşra birimlerine devredilebilir). Merkezden yönetim anlayışının bazı yararları olduğu gibi bazı sakıncaları da söz konusudur. Merkezden yönetim anlayışının yararları (Kerber & Grundmann, 2006: 216; Keleş, 2006: 26; Şahin, 2017: 23; Eryılmaz, 2012: 108; Ulusoy & Akdemir, 2017: 63; Ökmen & Parlak, 2010: 9):

1. Standartlaşma; hizmet sunumunda bütün ülkede aynı standartlar uygulanarak, hizmetlerin ülke geneline aynı/benzer düzeyde ve niteliklerde sunulması sağlanır.
2. Bölgesel adalet; ekonomik ve sosyal kalkınmanın bölgeler arasında dengeli bir şekilde yürütülmesini ve kamu hizmetlerinin bütün ülkeye aynı/benzer düzeyde yayılması sağlanır.
3. Yönetimde birlik ve bütünlük; merkezi hükümetin siyasi ve idari bakımdan güçlenmesine imkân sağlar ve yönetimde birlik ve bütünlüğün gerçekleşmesine olanak sunar.
4. İdarenin tarafsızlığı; kamu görevlileri, yerel etkiler altında kalmadan, merkezden gelen emir ve talimatlara göre hizmet sunumunu gerçekleştirecekleri için, yerel/bölgesel etkilerin hizmet sunumunu etkilememesi ve rasyonel olmayan taleplerin yönetimden uzaklaştırılması sağlanır.

5. Ölçek ekonomileri; bazı hizmetleri sunabilmek için belirli bir ölçeğin yakalanması ya da büyük miktardaki miktardaki girdinin tek elden yönetilmesi maliyetlerin azalmasını sağlar.
6. Bazı hizmetlerin merkezden yönetilmesi bir zorunluluktur; diplomasi, adalet ve savunma hizmeti gibi hizmetlerin faydası tüm ülkeye yayılmıştır ve bu hizmetler, yararlanmada rakip olmama, dışlanmazlık ve bölünemezlik özellikleri taşıdıkları için merkezden yönetilmek zorundadır.
7. Denetimde kolaylık; merkezden yönetim anlayışına göre hiyerarşik biçimde dizayn edilen örgütsel yapılar daha kolay denetlenebilir.

Kamu hizmetlerinin bölgesel adaleti sağlayacak biçimde standartlaştırılması, idarenin tarafsızlığının sağlanması ve ölçek ekonomilerinden yararlanılması gibi önemli avantajlar sağlayan merkezden yönetim anlayışının bazı sakıncaları da söz konusudur. Merkezden yönetimin sakıncaları (Çağdaş, 2011: 391-392; Eryılmaz, 2012: 108-109; Ökmen & Parlak, 2010: 9):

1. Kamu hizmetlerinde gecikme, kırtasiyecilik ve bürokrasinin artması; karar alma yetkisi merkezde toplandığı için kararların alınması, ilgili birimlere aktarılması ve uygulanması hizmetin gerektirdiği ivediliğe uygun olmayabilir.
2. Yerel halkın talep ve istekleriyle uyumsuz hizmet sunumu; kamu hizmetlerine ilişkin kararlar merkezden alındığı için söz konusu kararlar ile yerel halkın talep ve ihtiyaçları arasında uyumsuzluk olabilir.
3. Demokratik değerlerle uyumsuzluk; kamu hizmetlerine ilişkin kararlar merkezi yönetim tarafından alındığı için kamu yararının oluşum sürecinde halk yer almamaktadır.
4. Aşırı hizmet yükünün yönetimin etkinliğini azaltması; merkezi yönetimin, günlük ve rutin işleri yürütmeye başlaması, hizmet yükünün artmasına ve dolayısıyla temel fonksiyonlarının (ulusal düzeyde stratejik kararlar alma gibi) yürütülmesini engelleyebilmektedir.

Merkezden yönetimin, kamu hizmetlerinde gecikme, bürokrasi ve kırtasiyeciliği artırması, sunulan hizmetlerin yöresel ihtiyaçlara cevap verememesi, demokratik değerlerle uyumsuzluk gibi sakıncalarından dolayı, günümüzde devletler kamu

yönetimi yapılarının içinde yerinden yönetim anlayışına göre oluşturulan yerel yönetim birimlerine de yer vermektedir (Bilgili, M.Y., 2020).

2.4. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojinin insanın zayıf taraflarını araştırmanın yanında güçlü yönlerini de araştırmaya başlaması sonucu psikolojik dayanıklılık dikkat çeker hale gelmiş ve ortaya konulduğu günden bu güne kadar psikolojinin ilgi duyduğu bir alan olarak çalışılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, zor koşullar ile karşılaşan bireylerin bu koşullara uyum sağlayarak üstesinden gelmesi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yapılan birçok çalışma ve sonuçları doğrultusunda çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır.

“Psikolojik dayanıklılık; stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir“ (Jacelon, 1997). Bu sebeple, dayanıklılığın doğuştan geldiğini ileri sürmektedir. Ancak, Beardslee ve Podorefsky (1988) yaptıkları bir çalışmada; ciddi psikolojik bozukluklara sahip ebeveynlerin yanlarında büyümek zorunda kalan 18 çocuğa bir ön değerlendirme yapmış ve iki yıl sonra tekrar yapılan değerlendirmede çocukların normal yaşam davranışları sergilediklerini, hatta 15 tanesinin bakıma muhtaç olan ebeveynlerine yaşamlarında yardımcı dahi olduklarını görmüşlerdir. Bu çalışmayla da psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir olduğunu ileri sürmüşlerdir (Beardslee ve Podorefsky, 1988).

“Bireyin pozitif niteliklerine odaklanıldıkça; kişisel iyi oluş, dayanıklılık, umut etme, baş etme, kişisel gelişim, cesaret, memnuniyet, sorumluluk gibi kavramlar, psikoloji literatüründe adı geçen kavramlardan olmuştur” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik sağlamlık, “bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum (adaptation) ve yeterlik(competence) gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelmede umut ile ilgilidir “(Murphy, 1987). Fraser, Richman ve Galinsky‘de (1999), psikolojik sağlamlığı; “zorlayıcı koşulların oluşması durumunda, olumlu ve beklenmedik başarılar elde edebilme ve olağan olmayan durumlara adapte olabilme yeteneği “olarak tanımlanmışlardır. (Kararımak, 2006).

Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak da tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık kavramı güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpar

durumdadır. Psikolojik sağlamlık (resilience), bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısında bireyin uyum göstermesi üzerine odaklanmıştır (Kararırmak, 2006).

Alanın öne çıkan isimlerinden biri olarak kabul edilen Kobasa Psikolojik Dayanıklılığı bireyin yaptığı işi benimseyerek adanmışlık duygusu içerisinde hareket etmesinden ötürü çıkabilecek güçlükleri kontrolü altında tutup zorlukların üstesinden gelebilmesi olarak tanımlamıştır (Kobasa, 1979). Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılık kavramını ortaya koyma amacıyla doktora tezinde Illinois belediyesinde çalışan yaşları 40-49 arasında bulunan 670 orta ve üst düzey yönetici üzerinde bir çalışma yapmıştır. Bu kişilerden önce son 3 yıl içinde maruz kaldıkları stresli hadiseleri ve hastalıkları listelemeleri istenmiştir. Daha sonra karşılaştırmak amacıyla streslerin yoğunluğu başlarından geçen hastalık açısından ortalamanın üzerinde puan alan 200 kişiyi bir gruba, yine yüksek düzeyde stresli ancak düşük hastalık puanı alan 126 kişiyi başka bir grupta toplayarak karşılaştırma yapmıştır. Yaptığı çalışma sonucunda bulgularını analiz etmiş, yoğun stresli ancak düşük hastalık puanı alan kişilerin psikolojik dayanıklılığı oluşturan üç özelliğe, -bağlanma, denetim ve meydan okuma- sahip olduklarını bulmuştur. Bu kişilerin çoğu işlerine tümüyle kendilerini adanmış kişilerdir. Zorlukları bir tehdit olarak değil yeteneklerini sınyacakları bir fırsat olarak görmekteyler ve yaşamlarının kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını hissetmektedirler (Akt. Terzi, 2005).

Cicchetti ise, büyük güçlükler, ağır tehditler veya travma durumlarında bireyin duruma müspet uyum sağlama yetisini içeren gelişebilen bir süreç olarak tanımlamıştır psikolojik dayanıklılığı (Cicchetti, 2010). Stewart ve arkadaşları, zorlu hayat koşulları stres ve sarsıntı oluşturacak risk durumları ile başa çıkmayı sağlayan bireyin kendisinde barındırdığı yapıcı psikolojik yeti, bununla birlikte süreç dahilinde bireysel ve çevresel nedenlerin etkisi sonucu geliştirilebilen bir özellik olduğu üzerinde durmuşlardır (Stewart, Reid, Mangham, 1997). Basım ve Çetin kavramı psikolojik güçlülük, psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, vazgeçmezlik şeklinde de adlandırarak menfi yaşam durumları ve travmatik durumlar akabinde bireyin başa dönebilmesi ve kendini revize edebilme yetisi, krizlerin üstesinden gelebilme başarısı olarak tanımlamışlardır (Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik

dayanıklılık göreceli olarak oluşan tehdit, travma, ailesel problemler, mesleki sıkıntılar, ileri sağlık sorunları, maddi sıkıntılar gibi üst düzey negatif durumlar karşısında şartlara uyum sağlayabilme yeteneğidir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Nitekim Nowack (1989) da psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyleri; “Dayanıklı bireyler toplum içerisinde sağlıklı bir sosyal yapıya sahip, doğru alışkanlıkları olan ve olaylara olumlu bakış açılarına sahip bireylerdir” şeklinde tanımlamıştır. Florian ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada dayanıklı kişilerin, yapmak istedikleri şeyi belirleye bilen, problem çıkması durumunda bunları bertaraf edebilen, hatta oluşan problem durumundan kurtularak öncesinden bile daha iyi duruma ulaşabilen bireyler olduklarını belirtmişlerdir (Florian, Mikulincer, Taubman, 1995). (Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.1 Psikolojik dayanıklılığın boyutları

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan Meydan Okuma, Kendini Adama ve kontrol olmak üzere üç ayrı boyutu bulunmaktadır. Meydan okuma, kendini adama ve kontrol özelliklerinin kendi aralarında ilgili olduklarını gösterse de, hepsi aynı şey değildir. Her boyut kendi içerisinde psikolojik dayanıklılıkla ayrı ayrı etkileşim içerisinde. Karşılaşılan risklerin bertaraf edilmesi, motivasyonun tekrar düzenlenebilmesi ve zorlu şartların yönetilmesinde bu alt boyutlar önemli işlevselliğe sahiptir (Maddi ve Khoshaba, 1994). (Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.1.1 Meydan okuma

Donanım sahibi olmak kolay değildir, bunun bir bedeli, bir zorlayıcılığı vardır. Olumsuz koşullar karşısında yılmadan donanıma sahip olabilmeye gayesinde olan bireyler karşılaşılan zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelebilme yetisini kendilerine kazandırabilirler. Dolayısı ile olumsuzluklar tekrar değerlendirilerek koşulları yıldırıcı faktörler olarak değil de işin gereği ve bireyin kendini geliştirici tarafını ön plana çıkaran, donanım özelliklerini artırarak diğerlerinden farklılaştıran değerler adı altında benimsemek meydan okuma boyutunu bireye kazandırabilir (Kobasa, Maddi, Kahn, 1982).

Bu tür bireyler değişimleri tehdit olarak değerlendirmek yerine bu değişimleri kendi gelişimleri bakımından keyif verici yeni imkanlar olarak benimserler. Bu sebeple birey, stres oluşturan koşulların üzerine giderek o koşulları değiştirmeye ya da

mevcut durumdan faydalanmaya gayret gösterir (Motan, Gençöz, 2009). Değişimin bir tehdit unsuru olarak görülmesinden ziyade, bireyin gelişimini tetikleyen olumlu bir pekiştireç olarak ele alınmasının daha doğru olduğu düşünülmektedir. Zaten meydan okuma da değişimi, gelişim açısından fırsatlar sunan hayatın doğal bir yönü olarak görmek anlamına gelmektedir. Meydan okuma boyutuna sahip bireyler kendine güvenen, yeni şeyler denemeyi keyifli bulan ve optimist olma felsefesine sahiptirler (Terzi, 2005). (Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.1.2 Kendini adama

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan etkenlerden birisi de kendini adamadır (Kobasa, 1979). Kendini adama, bireyin aktif bir şekilde, gelişen olayların içerisine dahil olması sayesinde gerçekleşen anlam ve amaç duygusu biçiminde ifade edilmektedir (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Perciso, Brow, 2006).

Kendini adama bireyin hayatın zorluklarına karşı durabilmesi için ona güç veren bir kaynak olarak görülmüş, bunun, sosyal çevre, aile ve aile çevresi, bireysel ilişkiler ve inançlar gibi hayatın hemen her alanında olabildiği üzerinde durulmuştur (Kobasa, Maddi, Kahn, 1982). Kendini adama seviyesi üst düzeyde olan bireyler çevrelerine vakit ayırmaya önem verir ve meraklarını tatmin edecek kendileri için anlamlı olan şeyler bulabilirler (Sinclair ve Tetrick, 2000).

Kendini adama duygusuna sahip bireyler, yaptıkları işi çoksevdikleri için karşılaştıkları zorlukların bir önemi yoktur ve geniş bir sosyal yapıya sahiptirler. Kendini adama duygusu güçlü olan bireylerin, sosyal çevreleri ile ilişkileri oldukça iyidir, ilişkileri ayırtmaktan ziyade sıkı tutmayı tercih ederler ve aralarında güven duygusu vardır (Maddi ve Khoshaba, 1994).

Kararımak ve Güloğlu (2014) yaptıkları bir çalışmada Psikolojik dayanıklılığı yordayan önemli değişkenlerden bir tanesinin de kendini adama olduğunu ortaya koymuştur. Kendini adama duygusu sosyal ilişkilerine ve çeşitli durumlara bağlılığına imkan vermekte, sorunlar karşısında daha iyimser yaklaşımının olması da olumlu yaklaşımı sağlayarak yine dayanıklılığı arttıran değişkenler haline gelmektedir. Ancak bu pozitif durumun yönünde değişiklikler olursa yani kendine güvenen ve kendisinin farkında olan gerektiğinde destek isteyen ve destek vermekten çekinmeyen bireyin bu pozitif durumlarında değişim olursa kendini adama

boyutunda yeniden değerlendirmeye, bu da bir sonraki aşamada kontrol boyutuna gidebilir (Kamya, 2000). (Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.1.3 Kontrol

Birey olağan yaşantısında oluşacak farklı durumlara etki edebilir bu da psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol boyutu olarak değerlendirilebilir (Holt, Fine ve Tollefson'a 1987).

Bu bireyler olayların kendi halinde seyrine izin vermekten ve oluşacak sonuçlarına boyun eğmektense, çabalayarak olumsuz sonuçları değiştirebilecekleri konusunda kendilerine güven duyarlar. Ayrıca bu bireyler açısından, güçsüz davranışlar sergilemek pasiflik ve ziyandır (Maddi ve diğerleri, 2006; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.2 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Psikolojik dayanıklılığın bireyde risk faktörü, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçları adı altında yer aldığını görüyoruz. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısında bireyin uyum göstermesine odaklanmıştır ve literatürde farklı risk durumları ya da olumsuz yaşantılar ile ilgili yapılmış çalışmalara da rastlanmaktadır (Kararımak, 2006). Bireylerin bir ya da birden çok olumsuz yaşantılarının olması veya bu yaşantılara dair risk faktörlerinin koruyucu faktörler ile birlikte yan yana bulunması ve yeni oluşan duruma uyum sağlama sürecinin ifade edilmesi psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasındaki ortak noktalardır (Rutter, 2012; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.3 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin risk faktörleri

“Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki riskli ve zorlu yaşam olaylarına bağlı olarak incelenmeye başlanan psikolojik sağlamlık (resilience), araştırma ve uygulama alanlarında ve özellikle önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından risk çalışmalarıyla birlikte giderek gelişmeye ve önem kazanmaya başlamıştır. Dolayısıyla risk ve psikolojik sağlamlık kavramları gelişim psikolojisi, psikolojik danışma ve rehberlik ile psikiyatri literatürlerinde giderek ilgi çeken konular olmuşlardır” (Gizir, 2007).

Psikolojik dayanıklılığın farklı tanımları olduğu gibi risk faktörünün de durumlara göre çeşitli tanımlamaları bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olarak bireylerin biopsikososyal işlevselliğine zarar verme potansiyeli taşıyan yaşam olayları risk etmenleri olarak değerlendirilmektedir (Kararmak, 2006; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.4.4 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin koruyucu faktörler

Tümlü ve Receptoğlu(2013)'nin literatürde yapılan çalışmalara bakarak psikolojik dayanıklılığın 3 ana başlık altında toplandığını söylemişlerdir. Bunlar;

1. Risk faktörleri
2. Koruyucu faktörler
3. Olumlu sonuçlar

Windle (2002)'a göre psikolojik dayanıklılık; mutlaka sağlıklı bir uyum süreci ile ilişkili olan ve bu uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin, risk faktörleri ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Yüksek risk ve strese maruz kalan çocuklarda iyi sonuçların ortaya çıkması sonucunda risk faktörlerini, süreçlerini daha iyi anlayabilmek; koruyucu faktörleri ve bunların altında yatan esas 27 süreci açıklayabilmek için açık ve örtük gerekçelere odaklanmak gerektiği fikri 2 kat artmıştır. Her ikisi de önleme ve müdahale konusunda bilgi vermektedirler (Masten, 2002) (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.1 Risk faktörleri

Bazı alanlarda başarılı olmak ve iyi sonuçlar elde edebilmek, psikolojik dayanıklılık terimini yeterince karşılamamaktadır. Bu bireylere; “yeterli ya da yetkin”, “uyumlu” ya da sadece “normal” denilebilir. Psikolojik dayanıklı bir birey denebilmesi için, kişinin bir risk veya zorlu durumlara maruz kalması gerekmektedir (Masten ve Reed, 2002). Risk, bireyin olumsuz davranış göstermesine sebep olan çeşitli durumları ifade etmektedir (Rutter, 1987). Bazı araştırmacılara göre risk faktörleri ve koruyucu faktörler birey ile ilgili, aile ile ilgili ve çevresel faktörler olmak üzere üç kategoride toplanmaktadır (Gizir, 2007; Hetherington ve Hagan, 1999) (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.2. Bireysel risk faktörleri

- Düşük zeka düzeyine sahip olma,
- Akademik başarısının yetersiz oluşu
- Kaygılı bir mizacın oluşu,
- Bireyin kendine güveninin az olması
- Etkili başa çıkma mekanizmalarının var olmayışı,
- Agresif kişilik yapısının olması,
- Bireyin kendisini yeterince ifade edememesi
- Bireyin alkol veya uyuşturucu kullanması
- Erken doğum
- Kişinin fiziksel bir engelinin bulunması
- Bireyin düşünce ve algılama şeklini etkileyen nörolojik rahatsızlığın bulunması
- Kronik rahatsızlıklar (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.3. Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerden birinde ruhsal rahatsızlık veya hastalık bulunması
- Ebeveyn ve çocuk arasında veya kardeşler arasındaki ilişkinin sağlam olmaması,
- Aile içinde şiddetin var olması
- Ailede suç işleyen bireylerin olması
- Çocukluk döneminde ebeveyn tarafından kötü muamele (fiziksel, cinsel, duygusal istismar gibi) ile karşılaşmış olması
- En az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olmak
- Ebeveynlerden birinin kaybı veya tek ebeveyn ile yaşama
- Ebeveynlerin boşanması
- Ergenlik döneminde anne olma (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.4. Çevresel risk faktörleri

- Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olma
- Çocuk istismarı ve kötü muameleye maruz kalma
- Akranlarını tarafından dışlanması
- Savaş, şiddet ve göç gibi toplumsal örseleyici olaylar yaşama
- Madde kullanımı,
- İşsizlik
- Evsizlik (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.5 Koruyucu faktörler

Rutter (1987)'a göre koruyucu süreçleri belirleyen 4 mekanizma vardır. İlk mekanizma, risk faktörlerinin etkisinin azaltılmasıdır. Bu etkinin azaltılması, riski ortaya çıkaracak faktörlerin elenmesi ve riske maruz kalmayı ortadan kaldırmaktan geçer. İkinci mekanizma, riske maruz kalındıkça ortaya çıkan olumsuz sonuçların bir zincir halinde oluşmasını azaltmaktır. Üçüncü mekanizma, bireyin öz saygı ve öz yeterliliğinin oluşumunu ve gelişimini sağlamaktır. Bireyin kendini değerli hissetmesi ve bireysel kaynaklarına inanması stresli durumlardan başarıyla çıkabileceğine olan inancını arttırarak koruyucu bir görev görür. Son koruyucu mekanizma ise risk faktörlerinin etkilerini azaltabilecek olanakların sunulmasını ifade etmektedir.

Masten'e göre koruyucu faktörler, risk ya da zorlukların etkisini azaltan, ya da tamamen yok eden, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları ifade etmektedir (Masten, 1994; Aktaran: Gizir, 2007). Koruyucu faktörlerin var olması, hem problem ortaya çıkmadan önlemeyi, hem de problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlar. Ayrıca var olan sorunun etkisini azaltarak, bireyin zorluklar karşısında ayakta durabilmelerine katkıda bulunur (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.4.4.6 Olumlu sonuçlar

Psikolojik dayanıklı bir bireyin sadece risk faktörlerini ortaya koymak değil, aynı zamanda akademik ve sosyal alanlardaki yetkinlik/ yeterliliğin de belirlenmesi

gereklidir. Sağlıklı uyum ve bu yeterliliğin tanımlanmasında bazı ölçütler kullanılmaktadır (Gizir, 2007). Bunlar;

- Akademik alanda başarılı olma (örneğin; çeşitli sınav ya da test sonuçlarında başarılı puanlar alma, okula devam etme, liseden mezuniyet),
- Kurallara uygun olumlu davranışlar gösterme,
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma,
- Akranlarıyla sosyal ilişkilerinin olumlu olması ve çevresi tarafından kabul görmek,
- Psikolojik sağlık,
- Ruhsal rahatsızlıkların bulunmaması,
- Davranış ve duygusal problemlerin seyrek yaşanması (Masten ve Reed, 2002; Topçu, F. 2017).

2.4.5. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kişilik özellikleri, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan olmak üzere 2 alana ayrılmıştır (Topçu, F. 2017).

2.4.6 Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin doğuştan gelen kişisel özellikleri

1. Kolay bir mizaca ve karaktere sahip olma: Bazı insanlar mizaç olarak diğer insanlara göre daha yumuşak başlı ve esnek bir yapıya sahiptirler. Bireylerin karakterlerindeki farklılaşma daha bebeklikten şekillenmeye başlar.
2. Başkalarından olumlu tepkiler alabilme yeteneğine sahip olma; Bu tür insanlar, bireylerin çevrelerinde bulunmasını istediği daha arkadaş canlısı, sevecen ve sempatik kişiler olup, genelde lider kişiliklidirler. Bazı insanlar daha başarılı sosyal etkileşim kurabilmek için eğitim ile bu yönlerini geliştirseler de bu yetenek bu kişilerde doğuştan bulunmaktadır (Topçu, F. 2017).

2.4.7. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sonradan kazanılan kişisel özellikleri

1. Başkalarına karşı ilgili olmak ve empati beslemek; Bebekler empatiyle doğarlar. Empati, bireyin yaşadığı çevrede geliştirilmediği takdirde çabucak unutulacağı gibi; deneyimlerle ve yaşantılarla tekrar kazanılabilir.
2. Mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak; Bu beceriler; bireylerin kendi ihtiyaçlarını yeterince açıklayabilmesi, saldırganlaşmadan kendini savunabilmesi ve olumsuz şeylere karşı sağlam kalabilme yeteneğidir.
3. Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak; Acı veren ve olumsuz olaylar ile karşılaşıldığında, bu olayların ardındaki mizahı ve ironiyi görebilen insanlar, acıdan daha çabuk kurtulurlar ve iyileşirler. Kendini ve yaşadıklarını ciddiye almayan insanlar zorlukların ötesinde daha umut dolu bir gelecek görebilirler.
4. Kimlik duygusuna sahip olmak; Kendi köklerini anlayan ve bununla gurur duyan bireyler, zorluklarla başa çıkarken bu bilgiyi kullanabilirler.
5. Bağımsız hareket etme yeteneğine sahip olmak; Önemli görevleri başkalarının yardımını olmadan başlatan ve sırtlayan bireyler daha dayanıklı bireylerdir.
6. Kendini sağlıksız durumlardan ve bireylerden ayırabilme yeteneğine sahip olmak; Psikolojik dayanıklı bir kişi, bireylerin üzerinde olumsuz etkileri olan kişilerden daha farklı plan yapabilir ve kendini o bireylerden ayırabilir. Bu bireyler daha yansıtıcı bir şekilde düşünürler ve durumları daha iyi çözerler.
7. Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak; Hayatta bir amaçları olan, aile veya sosyal bir yapının parçası olan bireyler, diğer insanlar tarafından önemli ve gerekli olduklarını hissederler. Var olan koşullara rağmen geleceğe dair olumlu bakabilen psikolojik dayanıklı bireyler geleceği daha olumlu kılabilme inançları, bu durum için çabalamalarını sağlamaktadır (Thomsen, 2002). Psikolojik dayanıklı bireyler birçok özelliklerden oluşmuştur. Bu özellikler;
 - a. Bireyin hayatının kontrolünün kendi elinde olduğu duygusuna sahip olmak,
 - b. Strese karşı dayanıklılığını nasıl güçlendirebileceğini bilmek,

- c. Empati sahibi olmak,
- d. Etkili iletişim yeteneklerine ve becerilerine sahip olmak,
- e. Problem çözüme ve karar verme de sağlam adımlar atabilmek,
- f. Gerçekçi amaçlar ve beklentiler belirlemek,
- g. Başarılı olduğu durumlar haricinde başarısızlıklarından da ders çıkarabilmek,
- h. Başkalarına karşı merhametli, sevecen olmak, aynı zamanda topluma katkıda bulunabilmek,
- i. Birçok değer barındıran sorumlu bir hayat yaşamak. Bu özellikleri taşıyan her birey stresten, çatışmadan ve baskıdan uzak bir hayat yaşıyor demek değildir. Herkes gibi bu bireylerin hayatında da olumsuz durumlar olur. Fakat psikolojik dayanıklı kişiler, problemin ortaya çıktığı andan itibaren bu sorunla başarılı bir şekilde başa çıkar ve sorunların üstesinden gelirler (Brooks ve Goldstein, 2003; Topçu, F. 2017).

Psikolojik dayanıklı bireyler kendilerini iyi tanımlarlar ve kişilerarası becerileri gelişmiştir. Kendini iyi tanımlamak, kendilik bilincine sahip olmak demek; kendine özsaygısı ve özgüveni olan, kendini anlayan, geleceğe yönelik olumlu bakan ve olumsuz duygu ve davranışlarını iyi yöneten bireyler demektir. Kişilerarası becerileri kuvvetli olan bireylerden kastedilen; daha girişken, duygularını dışa vurabilen, açıklayabilen ve bireyleri anlayabilen kişilerdir. Özgüven sahibi olmak; Psikolojik dayanıklı bireylerin, yaşamdaki zorluklarla ve durumlarla karşılaştıkları zaman bu durumları iyi yönetebileceklerine dair yeti sahibi olduklarına inanırlar (Skodol, 2010). Bu sebepten, özgüven veya öz yeterlilik psikolojik dayanıklılık için önkoşul sayılır (Rutter, 1987). Psikolojik dayanıklı bireyler içsel denetim odaklıdır. Yani bireyin, yaşamda başına gelen olayların sebebi kader, kötü şans veya başkaları değil; çoğu zaman kendi davranışlarıdır. Ayrıca içsel denetim odaklı bireylerde, problemler bireyin kendi çabası neticesinde çözülebilir, bu sayede bireyler etkili baş etme stratejilerini geliştirirler (Skodol, 2010). Psikolojik dayanıklı bireyler hastalık, kayıp yaşama gibi zorlu durumlarda bile daha iyimser ve umutludurlar (Seligman, 2002). İhtiyaçlarını karşılamak ve sorunlarını çözebilmek için bir tek insanlara bağımlı değildirler; özerk, kendine güvenen ve kendi kendini idare edebilen bireylerdir. Kendini anlayabilmek; Psikolojik dayanıklı bireylerin duygularına, güçlü-zayıf yanlarına ve motivasyonlarına dair iç görüşü bulunmaktadır. Geleceğe yönelik

olumlu bakabilmek; Psikolojik dayanıklı bir birey geleceğe yönelik planlar yaparak, amaçlarının peşinde onu elde edene kadar kararlı dururlar. Olumsuz duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilmek; Psikolojik dayanıklı bireyler daha onurlu, dürüst ve değerler yargılarına bağlıdırlar. Genellikle bu bireylerin mizah duygusu gelişmiştir. o Girişken olabilmek; Psikolojik dayanıklı bireylerin doğuştan getirdiği bir takım özellikler vardır. Bu kişiler ortalama gruptan daha iyi sosyalleşebilen ve daha dışadönük bireylerdir. Kişilerarası iletişim yetenekleri gelişmiş olup; daha zarif, samimi, içten, nazik ve 35 güler yüzlü olmaya yatkındırlar. Yeni arkadaş edinmede, arkadaşlık kurmada daha rahat oldukları için sosyal çevreleri de geniştir (Skodol, 2010). Duygularını iyi ifade edebilmek; Kendi duygularını uygun bir şekilde ifade edebilen bireyler güçlü ilişkiler geliştirir. İnsanlarla güçlü ilişkiler kurabilen bu bireyler; zor ve sıkıntılı zamanlarda çevreden edindiği sosyal desteğin etkisiyle, bu zorlukları daha rahat atlatabilirler (Alim ve ark., 2008). o Bireyleri anlayabilmek; Psikolojik dayanıklı bireyler, diğerlerinin duygularını algılayabilme ve onları anlayabilme yeteneğine sahiptirler. Karşılık beklemezsizin yardımda bulunan, diğer insanların huzur ve mutluluğuna gerçekten ilgi duyan ve bencillikten uzak olan bireylerdir. Bu özelliklerin olması, çevrelerindeki insanların bu bireylere güvenme ve onlarla iletişimde bulunma isteğini artırmaktadır (Skodol, 2010). Psikolojik dayanıklı bireylerin en önemli karakteristik özellikleri; iyimser, sabırlı, azimli ve inançlı olma, duygularını iyi ifade edebilme ve kendine güvenli bireyler olmasıdır (Greeff ve Ritman, 2005). Zorlu durumların üstesinden gelebilen çocukların yaşamlarında birçok koruyucu faktörler ortaya çıkmaktadır. Bu koruyucu faktörlerin bazıları bireylerin karakterleri ile alakalıdır: diğer insanlarla, yetişkinlerle ve akranlarıyla olan ilişkilerinin iyi olması, kişilerle iyi iletişim kurma ve problem çözme becerilerinin yeterli olması, kendi akranları veya büyükleri tarafından onaylanan ve değer verilen aktiviteleri, yetenekleri bulunması ve son olarak buldukları girişimlerinin hayatlarına olumlu yönde bir fark sağlayacaklarına doğru inançları olmasıdır (Werner,1995; Topçu, F. 2017).

2.4.8 Sporda psikolojik dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde temel becerilerin kazanılması sürecinde ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu ile doğru orantılı olarak gelişmeye başlamaktadır. Hata yapan çocuğun kaygılarının giderilmesi, özgürce hareket edebilmesinin desteklenmesi, çocuğun kendine güven ve dayanıklılığı üzerinde

olumlu etki sağlayabilirken, bunun tersi durumlar çocuğun normalden fazla utangaç olmasına ve kendi meziyetleri bakımından çelişkiler yaşamasına sebebiyet verebilir. Bağımsızlık yönelimi uygun bir şekilde desteklenmiş olan çocukların, yetişkin olduklarında kendini ve çevresini kontrol edebilme duygularının, etkili karar verebilme yetilerinin ve zorluklar karşısında kendine güven duygusunun gelişebildiği belirtilmiştir (Pollock, 1989; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

Sporun yoğun baskı ve rekabet içeren branşları ile uğraşan sporcular da zaman zaman müsabaka esnasında çeşitli zorlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Rekabet adından da anlaşılacağı gibi bir ya da birden çok etmenle mücadele edebilmektir. Bu etmenlerden bir tanesi de psikolojik boyuttur. Sporcuların performanslarını en üst düzeyde ortaya koyabilmeleri için, onları psikolojik açıdan olumsuz yönde etkileyecek olan durumlarla da baş edebilmeleri önemlidir. Başka bir ifadeyle üst düzey performans sergileyebilmenin önemli argümanlarından bir tanesi de psikolojik dayanıklılıktır (Madrigal, Hamill, Gill, 2013; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

Sportif açıdan başarısızlığın nedenleri arasında, sporcuların psikolojik durumlarının yeteri kadar değerlendirmeye tabi tutulmaması da gösterilirken (Erdoğan, Zekioğlu, Dorak, 2014), spor psikologları, antrenörler, sporcu ve taraftarlar da psikolojik dayanıklılığın önemi hususunda ortak bir paydada toplanmaya başlamışlardır (Solomon, 2015). Bu da sporda psikolojik dayanıklılık kavramlarının spor medyasında, sportif teknik ekipler arasında sıklıkla kullanılmaya başlamasından anlaşılmaktadır (Beck, 2012). Nitekim bu alanda bazı araştırmalar yapılmaya başlanmış ve sonucunda psikolojik dayanıklılığın sportif performansı etkileyen sportif başarı için önemli bir argüman olduğu düşünülür hale gelmiştir (Madrigal, Hamill, Gill, 2013; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

Psikolojik dayanıklılık spor psikolojisi açısından da üzerinde önemle durulması gereken bir kavram haline gelmiş, sporda sadece fiziksel kapasitenin yeterli olamayacağı, başarıyı elde edebilmek için sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olması gerektiği düşünölmeye başlanmıştır (Küçük, Bozkurt, Pala, 2015). Kısacası sportif başarılar elde edebilmek için sporcu bireyi top yekün olarak değerlendirmek, güçlendirmek ve kullanmak gerektiği düşünölmektedir. Türkiye’de konu ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısı ile bu çalışmanın Türk sporuna katkı sağlayacağı düşünölmektedir (Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

2.5. Duygu Düzenleme

Psikolojinin temel konularından biri olarak ele alınan duygusal gelişim ve duygunun pek çok açıdan incelendiği görülmektedir. işlevselci bakış açısına göre duygular bireyin karşılaştığı sorun ve fırsatlara uyum sağlayabilen tepkiler olarak evrilmiştir (Levenson, 1994). Çağdaş duygu kuramlarının ise duygunun karar verme sürecini kolaylaştırıcı ve önemli durumlara ilişkin hafızayı güçlendirici, kişiler arası etkileşimleri düzenleyici rolleri bağlamında davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlayıcı özelliğine vurgu yaptığı görülmektedir (Kring ve Sloan, 2010). Sözü edilen olumlu işlevlere ek olarak duyguların davranışsal eğilimlere referans olma, bir durumun iyi yada kötü olduğuna ilişkin bilgi verme gibi başka sosyal işlevlerine de araştırmalarda yer verildiği görülmektedir (Keltner ve Gross, 1999) Bununla birlikte modern duygu kuramlarının duyguların sözü edilen uyum sağlayıcı rolüne odaklanarak ( rn. Ekman, 1992), duyguların işlevsel olmayan özellik ve etkilerini göz ardı ettiğine ilişkin görüşün yaygınlaşması ile duygu ile ilgili çalışmaların odağının değişmeye başladığı görülmektedir. Bu doğrultuda duyguların işlevselliğinin yanı sıra zarar verici olabileceği de dikkate alınmaya başlanmıştır (Gross ve Thompson, 2007). Yanlış biçimde, uygunsuz bir bağlamda, çok yoğun, çok uzun ya da çok değişken yaşandığı durumlarda duyguların sıkıntılı olabileceğine vurgu yapılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bireylerin sözü edilen koşullarda gelişen duygusal tepkilerini değiştirebildiği, başka bir deyişle anlık duygusal tepkileri üzerinde etkileri olabileceği belirtilmektedir (Kring ve Sloan, 2010). Son yıllarda bireylerin duygularını çeşitli yollarla ve duruma göre değişimleyebilmesi üzerinde 4 duran çalışmaların yoğunlaştığı ve duyguyu “duygu düzenleme” bağlamında ele alan çalışmalara ilginin giderek arttığından söz edilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme bireyin duygularını, deneyimledikleri zamanları, biçimi (yoğunluk, uzunluk, çeşitlilik vb.) ve duygu bağlantılı tepkilerini değişimleme yoluyla düzenleme girişimleri olarak tanımlanmaktadır (Gross,1998). Bu tip girişimlerin otomatik ya da kontrollü olabileceği gibi, bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde gerçekleşebileceğine vurgu yapılmaktadır. Thompson (1994) ise duygu düzenleme sürecini bireyin anlık ve özellikle yoğun duygusal tepkilerini izleme, yorumlama ve değişimlemek için başvurduğu içsel ve/veya dışsal girişimler olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme sürecinin, duygulanım düzenleme biçimlerinden biri olduğu düşünülse de diğer duygulanım düzenleme biçimleri olan duygu durum

düzenlemesi, başa çıkma ve savunma mekanizmalarından farklı olduğunun altı çizilmektedir. Başa çıkma, organizmanın tepkiye zorlayan bir ortamla bağlantılarını yönetme çabalarına işaret eder ve duygu düzenleme süreci herhangi bir bağlamda ortaya çıkan duygu ile ilgiliyken başa çıkma duygusal olmayan hedeflere yönelik duygusal olmayan eylemler de içerebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu durum düzenlemesi ise daha uzun süreli, daha az yoğunluklu ve genelde belirli objelerle ilişkili duygusal tepkilerle ilgili iken duygu düzenleme daha anlık gelişen bir düzenleme sürecini içermektedir (Gross, Richards ve John, 2006). Bir diğer duygulanım düzenleme çeşidi olarak ele alınan savunma mekanizmaları da duygu düzenleme süreci ile ortaklıklar barındırmakla birlikte bireyin deneyimlediği bilinçdışı anksiyete ya da olumsuz duygulanımı azaltmak üzere karakteristik bir biçimde verdiği düzenleme tepkilerine işaret etmektedir (Gross, Richards ve John, 2006). Sözü edilen tanım ve ayrımlar göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenleme sürecinin işlevsel bir uyuma hizmet eden bir duygulanım düzenlemesi olduğu, anlık, geçici ve yoğun duygusal tepkilerin izlenmesi, yorumlanması ve duruma göre biçimlendirilmesi öğelerini içerdiği söylenebilir. Gökçe (2013) duygu düzenleme adımlarını şu şekilde özetlemektedir:

1. Duyguların farkındalığı ve anlaşılması
2. Duyguların kabulü
3. Dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular deneyimlenirken hedeflenen amaçlara uygun davranma
4. Durumla uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı (Güven, E. 2018).

2.5.1 Duygu düzenleme becerileri

Duygu düzenleme becerileri, içsel süreçlerin ve akabinde ortaya çıkan davranışların düzenlenmesinin birleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Duygular bireyin kendi davranışları ve çevresindekilerin davranışlarını da değiştirmeye ilişkin değerlendirme ve davranış oluşumunu içermektedir. Başka bir ifade ile Duygu düzenleme becerileri, yaşanan duygular üzerinde kontrolü sağlamayı ve duyguyu doğru biçimde ifade edebilmeyi kapsar. Bununla birlikte 45 yaşanan olumsuz duyguları da tolere edebilmeyi ve olumsuz duygu zarar görmeden ve etkilenmeden kontrollü yaşamayı sağlar. Duygu düzenleme becerilerine sahip çocuklar; deneyimlediği duyguları tanı

ve duyguları üzerinde kontrol sahibi olabilir, duygularını uygun şekilde ifade edebilir, olumsuz duyguları ile bahsedebilir ve bu duygunun şiddeti azaldığında normaline dönebilmektedirler (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme becerisi bir olayın ve durumun duygusal, sosyal ve bilişsel gerekliliklerinin farkında olmayı ve bununla birlikte olumlu ve olumsuz duyguların şiddetini, yoğunluğunu ve ifade biçimini değiştirmeyi ve strateji kullanmayı kapsamaktadır (Eisenberg ve Spinrad, 2004; Kopp, 1989; Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Duygu düzenleme becerileri, yaşanan durumlardan kaçınmak yerine durumun anlaşılması, hissedilmesi, olumlu duyguların artırılarak olumsuz duyguların ise azaltılması, yoğun duyguları yatıştırarak dikkatin dağıtılmasını içermektedir (Greenberg, 2004). Duygularını yönetebilme becerisine sahip bir birey duygusal bir durum karşısında içinde bulunduğu ortama uygun bir biçimde duygu durumunu düzene koyabilmektedir. Yaşanan bir öfkenin kontrol altına alınmasını, duygunun doğru olarak ifade edilmesini, yaşanan heyecanın kontrolünün sağlanması ve çevredeki diğer insanlarla olumlu sosyal etkileşimin sağlanması olarak açıklanmaktadır (Eisenberg ve Spinrad,2004). Günlük hayatta bir çok duygu bir anda yaşansa da farklı biçimlerde yaşanıp farklı ortam ve durumlarda ortaya koymak gerekmektedir. Sosyal bağların ve ilişkilerin olumlu biçimde ilerlemesi için içinde bulunan çevrenin ve diğer bireylerin özellikleri de duyguları düzenlemede ve becerilerin oluşturulmasında oldukça önemlidir (Yükçü, 2017). Duyguları bastırmaktansa, duyguların farkında olarak ifade edebilmek ve açığa vurmak, organizmaya olumlu katkı sağlamaktadır. Fakat bu açığa vurmanın yeri ve zamanı önemlidir çünkü, güçlü ve yoğun duyguları ortaya çıkarmak bazen içsel ve dışsal karmaşalara zemin oluşturabilir. İçsel karmaşa, kişinin kendisinden kaynaklı meydana gelen, başkalarını rahatsız ettiği veya acı verdiğini hissettiğinde ve bu yüzden suçluluk ve utanç duyduğu durumlarda oluşmaktadır. Dışsal karmaşa ise, güçlü duygular yaşandığında ve bu duygular yansıtıldığında karşıdan beklenen tepkinin alınamaması durumudur. Birey ancak dikkatini başka alanlara yönlendirebilirse oluşacak olumsuz duygulardan kendini uzaklaştırabilir. Bu durumda duygu düzenleme becerilerine sahip olmayı gerektirir. Çocukların duygu düzenleme becerileri yaş ilerledikçe, kullandıkları yöntemlerin çeşitleri artar, maruz kaldıkları duruma göre yöntem belirleme ile ilgili stratejileri de fazlalaşmaktadır (Hortaçsu, 2003). Okul öncesi dönemden itibaren çocuğun duygularını kontrol altına alabilmesi, yatıştırabilmesi çevresindeki kişilerle ortak noktada belirleyebilmesi, iletişimi devam ettirebilmesi ve diğerlerinin onayını kazanması noktasında

duygularını düzenleyebilmesi çok kritik bir nokta olarak görülmektedir (Raver, Blackburn ve Bancroft, 1999; Acar, 2021).

2.5.2 Duygu düzenleme becerilerinin önemi

Alan yazında yapılan araştırmalar duygusal gelişimin insan yaşam için önemli dolayısıyla duygu düzenlemenin de bu anlamda hayati önem taşıdığını vurgulamaktadır (Fabes, Eisenberg, Shepard, Guthrie ve Poulin, 1999). Sosyal, dil, bilişsel, gelişim alanları birbiri ile ilişkili olası ve aralarındaki etkileşim duyguların düzenlenmesinde ve kontrol edilmesinde etkin olması sebebi ile duygusal gelişimde de önemli yere sahiptir (Dodge ve Garber, 1991). Çocuklar yetişkinlerden gelen duygusal bildirim, sosyal çevre ile ilişkilerini devam ettirmeyi, değiştirmeyi yada tekrar yinelemeyi amaçlamaktadır. Duyguların aktarılması sosyal çevre ile iletişim işlevi görmektedir. Günlük hayatta çocuklar genellikle olumlu olumsuz duygularını farklı yollarla ifade eder. Çocuğun ebeveyni, çocuğun olumlu ve olumsuz duygularına destekler ya da reddeder biçimde tepkilerini verebilirler (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Hayatın ilk dönemlerinde bebeklere hassas ve duygusal anlamda yakın bakımın verilmesi, onların duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerinde etkilidir ve bu dönemde ebeveynin çocuğun duygularına verdiği tepki önemli unsurlardandır (Kopp, 1989; Thompson, 1990). Ebeveynler, çocuklarının duygusal anlamda verdikleri tepkilerin dış regülatör rolündedir. Başka bir ifade ile anne baba duygu düzenleme konusunda rehberlik görevi üstlenmiştir (Thompson, 1994). Ebeveynler duygulara dair çocuklarla konuşarak, duygularını ifade etmeyi ve duygularını kontrol etmeyi öğretebileceklerini vurgulanmaktadır ve anne babanın çocuklardaki duygu yönetmeye ilişkin tutumlarını şekillendirmede etkileri fazladır. Duygu düzenlemesi fizyolojik, bilişsel ve davranışsal düzeylerdeki süreçleri ifade etmektedir (Rydell, 2003). Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi erken çocukluk döneminde kazanılması gereken kritik görevlerdendir ve bu yeteneğin kazanılması gelişimsel anlamda başarı olarak kabul edilir (Macklem, 2007). Çünkü bu beceri ile çocukların okula uyumu, akademik başarıları, sosyal becerileri ve akran ilişkileri olumlu yönde desteklenir (Bronson, 2000). Buna karşın bu becerilerin yetersizliği veya eksikliği çocukta saldırganlığa, sosyal ilişkilerinde başarısızlığa ve davranışsal problemlere sebebiyet vermektedir (Fabes ve Eisenberg, 1992). Dil gelişiminin ilerlemesi ile çocuklar, olayları ve duyguları tanımlama ve başkalarıyla kendi duygularını ve karşıdakinin duygularını tartışma yeteneği sağlar

(Kopp, 1989). Duygular hakkında konuşmak ve içeriği bedensel ifadelerle birleştirmek etkili iletişimi destekler, bu da dil gelişimi dil becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu gösterir (Cohen ve Mendez 2009). Okul öncesi çocukların okula uyum sağlamasında hem duygusal ifadeler hem de duygu düzenleme becerileri çok önemlidir. Çocuklar, akademik ortamlarda erken yaşta yaşadıkları deneyimlerle birlikte duygu düzenleme gerektiren birçok durumla (yönergeleri takip etmek, paylaşmak, beklemek, verilen görevleri yerine getirme gibi) karşılaşır (Denham, 2006). Duyguyu başarılı bir şekilde düzenleyebilen okul öncesi çocuklar, sınıflarında daha uyumlu hale gelir (Graziano ve diğerleri, 2007). Duygu düzenleme becerilerinin çocukların erken dönem akademik başarılarını etkilemekle birlikte öğrenci-öğretmen ilişkisinin kalitesini de etkilemektedir. Kaliteli bir öğrenci-öğretmen ilişkisi, çocuğun uyum sağlaması gereken zorlu ve yeni eğitim ortamında çocuğu destekler (örneğin, övgü, cesaretlendirme, rehberlik ve disiplin sağlama). Olumlu bir öğrenci-öğretmen ilişkisinin, çocukların sınıftaki saldırgan davranışlarını azalttığını (Hughes, Cavell ve Jackson, 1999) ve davranış sorunları riski altındaki çocuklar için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Howes ve diğ. , 1994). Duygu düzenleme iyi sosyal ilişkilerin temeli olarak düşünülebilir, çünkü çocuklar başkalarıyla ne zaman uygun şekilde etkileşim kuracaklarını ve onlarla ne zaman ilişkilerini keseceklerini bilmelidirler. Sosyal etkileşimler sırasında iletişim ve davranışsal katılımdaki bu sürekli değişim ve bağlantının kesilmesi, duygularını düzenleyebilen çocuklar için daha kolay olabilir. Duygu düzenleme becerilerine sahip çocukların daha fazla sosyal yeterlilik, daha iyi sosyal beceriler ve daha fazla akran kabulü sergiledikleri bulunmuştur (Fabes ve diğerleri, 1999). Aynı şekilde, zayıf duygu düzenleme becerilerine sahip çocukların, kişilerarası becerilerin zayıf olması anti sosyal davranışlar sergilemesi olasılığını arttırır. Bu nedenle, çocukların duygu düzenleme becerilerinin öğrenci-öğretmen ilişkisinin kalitesini yükseltmektedir (Rydell ve diğ., 2003). Röll, Koglin ve Petermann (2012) okul öncesindeki duygu düzenleme yeteneklerini edinmemiş çocukların saldırgan davranışların oluşmasında riskli olduğunu belirtmiştir. Bu 48 beceriyi kazanmış çocuklar akademik ve sosyal gelişimleri için daha fazla özveride bulunmakta çabalamakta, (Schutz, Hong, Cross ve Osbon, 2006), duygularını uygun şekilde ifade edebilmekte, hayal kırıklığı ile mücadele edebilmekte, dürtülerini kontrol altına alabilmekte sosyal ilişkilerini düzenleyebilmektedir (Frankel, Wang ve Stern, 2012). Son zamanlarda duyguların ruhsal bozukluklardaki etkisi yoğun olarak

çalışılmaktadır (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Şizofreni, Otizm, bipolar bozukluk, depresyon gibi ruhsal hastalıkları inceleyen araştırmacılar bu hastalıkların temelinde bilişsel ve biyolojik tarafları ile duygusal yönlerini de araştırmaya başlamışlardır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Duygu düzenleme becerileri duygusal gelişimin esas başlıklardır (Izard, 1991). Erken çocukluk döneminde duygusal düzenleme becerilerinin kazanılmaması bireyin tüm yaşamında ruh sağlığını ve biyolojik yapısını etkilemektedir (Izard, 1971). Duygu düzenlemede yapılan ruh sağlığı bozuklukları ile ilgili çalışmalarda; anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları, duygu durum bozukluğu ve yeme sorunları gibi duygu düzenleme problemlerinin rol oynadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme becerileri ruh sağlığında tedavide de etken bir yeri vardır. Bir misal olarak; fobilerde, örneğin korkunun tedavisinde maruz bırakma yöntemi ile korkunun etkin edilmesi, yeni öğrenme şekillerinin ve bağlantıların kurulmasını sağlar. Korkusu ile karşı karşıya kalan kişi duygularındaki yoğunluğun arttığını ve azaldığını görerek aslında yoğun hissedilen duygunun korkulacak bir şey olmadığını anlar. Sonuç olarak duygusuyla baş edebilir ve yoğunluğu azaltabilir hale gelir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011; Acar, 2021).

2.5.3 Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi

Kişinin içinde yaşadığı toplumun beklentilerine göre duygularını ayarlayabilme yetisi olan duygu düzenleme becerileri çocukluktan yetişkinliğe kadar zaman içinde gelişebilen ve değişen duygusal becerini kazanımıyla ilerleyen bir süreçtir (Thompson, 1994). Bebeklik ve okul öncesi dönemde duygular ebeveyn rehberliğinde düzenlenip yönetilmekte, okul çağı ve ergenlik döneminde ise duygu düzenleme, birey kendisi tarafından önceki dönemlerde deneyimleyip içselleştirdiği süreçler yapmaktadır (Premo ve Kiel, 2014). Çocuklar gelişim sürecinde fizyolojik anlamda gelişip kendi bedenlerinin kontrollerini sağlayarak hareket etmeye başlarlar ve çevrelerini etkileyerek sosyal ilişkileri ve etkileşimleri başlar. Bu süreçte bulunduğu duruma göre duygusal tepkiler oluşturmayı duygularına yön vermeyi öğrenmektedir. Dil gelişiminin de ilerlemesiyle birlikte çocuklar duygu düzenleme becerilerinde bağımsız olmaktadır. Bunun neticesinde çocuklar kendi deneyimleri ve çevresinden model olarak aldığı duygu düzenleme yetilerini içselleştirmesi beklenmektedir Thompson (1991). 49 Çocukların duygu düzenleme becerileri yaş ilerledikçe, kullandıkları yöntemlerin çeşitleri artar, maruz kaldıkları duruma göre yöntem belirleme ile ilgili stratejileri de fazlalaşmaktadır (Hortaçsu, 2003). Okul

öncesi dönemden itibaren çocuğun duygularını kontrol altına alabilmesi, yatıştırabilmesi çevresindeki kişilerle ortak noktada belirleyebilmesi, iletişimi devam ettirebilmesi ve diğerlerinin onayını kazanması noktasında duygularını düzenleyebilmesi çok kritik bir nokta olarak görülmektedir (Raver, Blackburn ve Bancroft, 1999). Şöyleki, bu dönemde çocuklar henüz ortak bir noktada bulma konusunda yeterli değildir ve çatışmaların fazla olduğu bir dönem olarak düşünülmektedir. Çocukların bu süreçte duygularını beklendiği gibi düzenlememesi sosyal hayatını olumsuz etkilemekte kurallara uyum noktasında problemler oluşması ihtimalini kuvvetlendirmektedir. (Denham, 2007). Çocuğun yoğun duygularını yönetebilmesi ve durumlar karşısında tepkilerini kontrol edebilmesi sosyal ilişkilerini olumlu yönde geliştirmesi akranları tarafından onay görmesinde önemli bulunmaktadır (Kopp, 1989). Duygu düzenleme becerilerini geliştiremeyen çocuklar dikkatini toplama ve sürdürme, kurallara uyma noktasında sıkıntılar yaşamakta bunun sonucunda dürtüsel hareket ederek davranış sorunları meydana gelmektedir (Acar, 2021).

2.5.4 Duygu Düzenleme becerilerini etkileyen faktörler

Duygu düzenleme tecrübelerinde kişisel ayrılıklar izlenmektedir (Şahin-Demirkapı, 2013). Bu etmenleri etkileyen faktörlerin kültür, cinsiyet, doğumdan sonra ki annelik depresyonu, beyin, bilişsel gelişim, dil gelişimi mizaç ve ebeveyn davranışı olduğu düşünülmektedir. Son dönem çalışmalarında duygu düzenlemeye yönelik eğilim fazlaşmıştır. Bu çalışmalar arasında ise genelde iyi veya zayıf olan duygu düzenleme ve bunu etkileyen tutumlar öne çıkmaktadır. Örneğin; iyi bir duygu düzenleme, sosyal ve akademik beceri ile ilişkilendirilirken, zayıf bir duygu düzenlemenin, içselleştirme ve dışsallaştırma zorlukları ile bağlantılı olduğu saptanmıştır (Durbin ve Shafir, 2008). Ayrıca duygu düzenlemede, dil ve ahlak unsuru da bu alandaki gelişimlerle ilişkilidir (Eisenber, 2000). Aytar'a (2015) göre duygu kavramı olgunlaşma, çevre, dil ve iletişim becerileri, toplumsallaşma, kişilik ve mizaç gibi tutumlardan etkilenir ve yaş ile değişime uğrar. Gross'un ele aldığı Duygu Düzenleme Rehberi kitabının ana başlıklarında beyin, akran ilişkisi, kültürel çeşitlilik, mizaç, cinsiyet, çocuk yetiştirme tarzı ve öğretmen gibi etmenlerin duygu düzenleme ile ilişkisi incelenmiştir (Gross, 2007). Aşağıda duygu düzenleme becerilerine etki eden faktörler sıralanmıştır (Acar, 2021).

2.5.4.1 Kültür

Kültür, duygu düzenleme tutumlarını farklı yönlerden etkiler. Kültürel doku, aslında duyguların nasıl hissedileceğine dair biz cevaplar verir ve anlam yükleri. Bunun yanında kültürler evre tarafından duygulara verilen cevapları oluşturur (Sümer ve zgle, 2017). Alandaki yapılan çalışmalara göre, değişik kültürlerde yaşayan bireyler birbirinden değişik duygu düzenleme metotlarını uyguladıkları belirlenmiştir (Gerow 2014; Acar, 2021).

2.5.4.2 Cinsiyet

Cinsiyet, duygusal zekâ etkenlerinde de kişisel değişiklik meydana getiren ana etmenlerdendir. Maskülen ya da feminen nitelikte olma literatürde duygusal zekâ ile bağlantılıdır (Edizler, 2010). Duygu düzenleme çalışmalarında da cinsiyete göre değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Erkekler kadınlara göre daha fazla duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar (Gross ve John, 2003). Bazı çalışmalarda, bayanların etkisiz veya dengesiz duygu hallerinde ruminasyon yöntemini kullandıkları, asabi iken ise dikkat dağıtma yöntemini seçtikleri gözlenmiştir (Rusting ve Hoeksema, 1998). Yapılan çalışmalarda erkekler duygu hallerini kızlara göre daha dışa vurmaktadır. Kısaca erkekler kızlara göre duygu düzenleme stratejilerine daha fazla ihtiyaç hissederler (Underwood, 1997). Bayanlar etkileşim halindeki 62 çevresine sinirlendikleri zaman bu duygudan kaçmaya çalışır, hal bu ki erkekler buna yanaşmazlar. Dolayısı ile erkek ve bayanlar problemlere farklı yanaşırlar (Birditt ve Fingerman, 2003; Acar, 2021).

2.5.4.3 Beyin

İlerleyen duygusal sinirbilim sahası, duygu düzenleme de dahil olmak üzere bu nörobiyolojik sistemi öğrenmeye eşlik eder. Beynin sağ lobu, duygu oluşumu ve anlam verilmesinde daha aktif rol alır. Olumsuz duyguları baskılayan taraf ise beynin sol yanıdır. Korku ve öfke gibi olumsuz duyguların yeri, sağ prefrontal kısımlardır. Sol kısımlar ise sağ yanı denetleyerek duygu kontrolü yapar. rnek olarak; bir grup felçli hastayla yapılan araştırmada, sol prefrontal korteksi hasarlı olanlar anksiyete ve korkular yaşarken, doku hasarı sağ tarafta olanların çok mutlu olduğu gözlenmiştir (Kavurma, 2014; Acar, 2021).

2.5.4.4 Bilişsel gelişim

Biliş, kişi duygusunda hassas öneme sahiptir. Duygu alanındaki bilişsel yaklaşımlar hangi duyguların tespit ve tecrübe edilebileceğini araştırır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bu süreçler kişinin duygularını yönetip düzenlemesine olanak sağlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Ayrıca bu alandaki değişimler ve farklılaşmalar duyguyu farklı şekilde etkiler (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bilişsel yaklaşım ve duyguların birbirinden kendiliğinden etkilenirken ilerleyen süreçte de gerçekleşebilir. Bazen bireylerin duygularının farkında olmadan etkilendiği ve kontrolden çıktığı da gözlenmiştir (Zaferoğlu, 2018; Acar, 2021).

2.5.4.5 Dil gelişimi

Dilin gelişim süreciyle beraber farklı bir duygu düzenleme hali meydana gelebilir. Bakıcı bireyler, bebeğin duygusal davranışlarını çeşitlendirebilmek için yönlendirebilir ve tavsiyede bulunabilirler (Şahin-Demirkapı, 2013). Dil gelişimi bebeklerin duygu düzenleme yeteneği için hassas gelişim evrelerindedir. Sosyal çevre, bebeğin duygularını idare edebilmesinde sözlü olarak yönlendirme vazifesi rolündedir (Gross ve Munoz, 1995; Acar, 2021).

2.5.4.6 Kalıtım

Bebeğin cinsiyeti, karakteri ve gelişim süreci duygu düzenlemeyi etkiler (Yükçü, 2017). Her bebek çeşitli kişisel özellikler gösterir. Bu çeşitlilik farklı gelişim göstermelerine sebep olur (Gülay, 2008). Çocuklar okul çağından önce kendi yaşitlarından ve aynı cinsiyetten arkadaş edinmeye başlarlar, karşı cinsiyetteki akranlarından uzak durup, ilgisiz davranırlar. Bu davranışlarıyla sosyalleşmenin ilk adımlarını atmış olurlar (Önder, 2005). Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Kommer (2004) çalışmalarında, cinsiyetler açısından kişilerin davranışlarındaki duygu düzenleme yöntemlerinin değişiklik göstereceğini gözlemlemiştirler. Verilere göre bayanlar erkelere oranla duygu düzenleme açısından daha etkindirler (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Acar, 2021).

2.5.4.7 Mizaç

Mizaç, bebekliğin ilk evresinden itibaren gözlenen duygu, tutum ve davranışların genetik kökenli kişisel çeşitliliğidir (Rothbart, Ziaie ve Bates, 1992). Mizaç bağlamında bebekler kolay, zor ve yavaş tutumlar olarak gruplandırılırlar. Yumuşak

mizaçlı, geçimli, beslenme ve uyku problemi olmayan problemsiz bebekler kolay mizaçlı olarak sınıflandırılır. Zor mizaçlı olarak uyku bozukluğu ve beslenme problemi olan, geçimsiz, uyumsuz çocuklar olarak tanımlanır. Yavaş alışan sınıftakiler ise değişik ortamlara alışmakta orta derecede olan ve zor çocuklara göre uyumsuzlukları az, bazen hırçın ve hareketli olabilen çocuklardır (Bican ve Atalar, 2017). Yavaş, samimi veya tedbirli çocuklar; genel itibari ile çevresi ve ebeveynleri yönüyle kabul gören, çekingen, kendini bilen ve söz dinleyen çocuklardır. Yaklaşık olarak bu sınıf çocuklar %15 kadardır (Yolery, 2014). Tepki eşiği yüksek çocuklar, duygu düzenleme tutumları için ebeveynlerinden yardım almak isterler. Bu grup çocukları, uyumsuz durum ve duygularıyla baş etmede yetersiz kalırlar ve mizaçlarından dolayı yetkin bir duygu düzenleme stratejisi oluşturamazlar (Bican ve Atalar, 2017). Değişik kişisel özellikler olarak, uyumlu kişiliğe sahip çocuklar sağlıklı ilişkiler kurarlar. Bu grup çocuklar ebeveyn, aile, akran ve çevresinde iyi ve kuvvetli iletişim kurarlar ve sosyal yönleri ile başarı durumları yüksektir (Erten ve Ogelman, 2012; Acar, 2021).

2.5.4.8 Çevre

Çocuğun erken evredeki gelişimi mevcut potansiyelini ileriki dönemlerinde ortaya çıkarmada fayda sağlamaktadır. Bireyin gelecekteki durumu çocukluk evresindeki çevresi ile orantılıdır. Çocuğun yaşadığı sosyal ortam ve fiziksel koşullar çocuğun gelecekte sahip olacağı durumları belirlemektedir (Vural, 2006). Duygular, bebeğin kendini güvende olma hissi ve ortama dahil hissetmesi ile doğru orantılıdır. Sosyal çevrede bağların kurulması 64 duygularla baş edebilme ve duyguları uygun biçimde düzenlemeye bağlıdır (İlgar ve Akbaba, 2017; Acar, 2021).

2.5.4.9 Okul

Çocuklar, okul çağı öncesindeki eğitim aldıkları merkezlerde sosyal kurallar ve tertip içinde duygusal tecrübelerle yönelik anlama ve algılamaya dönük anlam vermeye başlarlar (Ecirli ve Ogelman, 2015). Okul çağı öncesinde çocuğa verilen eğitim, çocuğa ileriki dönemlerde lazım olan tüm gelişim alanlarında geliştirmeyi hedefler. Bu eğitimle birlikte çocuk çevresi, akran ve öğretmenleri ile iletişime geçer. Bu evrede eğitim verilemeyen çocuğun gelişiminde problemler gözlemlenmiştir (Kuyucu, 2012). Okul çağı öncesi dönemde dil becerileri ile duygulardaki manalar da artar ve bu şekilde ilerleme kaydedilir. Akranları ile de duygusal ilişkiler kurmaya

başlayan çocuklar sosyal duygu yönünden de ilerlerler. Bu şekilde çocuğun birey olma yolunda akran, aile ve çevresi ile olan duygusal bağı kuvvetlenir. Böylece çocuk ileriye dönük akademik ve sosyal beceriler açısından da büyük bir gelişmeye adım atmış olur (Denham, 1998). Bu dönem çocukların eğitiminde eğitimcilere büyük görev düşmektedir. Duygusal tecrübelerin kazanılmasındaki eksik yönler, ilk ve orta çocukluk çağındaki problemlerle gözlemlenebilir. Verilen eğitimlerde sosyal duygusal beceriye yönelik faaliyetler bu becerilerin kazanılmasında etkinlik sağlayacaktır (Saltalı, 2010). Okul öncesi dönemde eğitim, çocuğun ruh sağlığı açısından önem taşır. Bu sebeple çocuk özgüvenle, erken dönem duygularının farkına varıp duygu düzenlemeye, baskılanmış duygularını kontrol altına almaya başlar (Dursun, 2010). Çocuklar sorun çözmedeki becerilerini geliştirmede eğitimcilerini model almaktadır. Bu dönemde çocuğa tecrübe kazandırmak için ebeveyn ve öğretmen ilişkisi ve iş birliği önemlidir. Bu işbirlikçi durumu oluşturamayan çocukların hayatında büyük izler kalabilir. Çevre ve ev ortamı arasında temel konumda olan okul öncesi eğitim sayesinde çocuk, hayatı öğrenmeye başlar. Bu şekilde çocuklar ailelerinden kalan eksikliği tamamlarlar (Karaaslan, 2012; Acar, 2021).

2.5.4.10 Akran ilişkileri

Duygu durumu çocuğun bulunduğu ortamlarda sosyal bağ açısından önemli bir fonksiyondur. Sosyal ilişkilerden olan yaşıt ilişki başarısı, çocuğun duygu düzenleme yönüyle çok yakın ilişkilidir. Duygusal açıdan yetersiz ve olumsuz çocuklar akranları ile iletişim kuramazken, olumlu ve yeterli olarak duygu yönüyle yetişmiş çocuklar ise akranları tarafından kolay kabul görmektedir (Santrock, 2011). Çocukların duygu düzenleme yönüyle duygu becerilerindeki artışı aileden çok akran ilişkileri ile daha etkilidir. Çünkü yaşıtları ile 65 kurulan bağ duygu düzenleme ile mümkün olmaktadır (Kopp, 1989). Yaşıtları ile oyuna dahil olamayıp uzaktan seyreden çocuklar genel olarak sosyal açıdan da yetersiz olarak yetişmektedir. Bu uzaktan bakış özellikle korku duygusundan oluştuğu gözlenmiştir. Hal bu ki birlikte oyun oynayan çocuklarda arkadaşlık duygusu gelişir. Bununla birlikte, sık sık iletişimde olurlar ve karşısındakilerin yüzüne bakarlar, gülümserler, daha yardımlaşmacı ve duygularını dışa vurmada cesaretlidirler (Berk, 2015). Akran bağı kuramayan çocuklar çekimser, dengesiz davranışlar sergilerken duygu düzenleme açısından zayıfken aynı zamanda da zayıf sosyal nitelikli olarak büyürler. Bundan dolayı da bu

tip çocukların arkadaş çevreleri yok denecek kadar az iken arkadaş bulma yönleri de zayıftır (Berk, 2015). Okul öncesi dönem çocuklarının oyun ve etkileşim anında duygularından söz etmesi ile akranları arasındaki tutumu doğru orantılıdır (Fabes ve diğ., 2001; Acar, 2021).

2.5.4.11 Aile

Anne-baba, bebeğin doğumu ile çocuklarına verdikleri cevap, iletişim için kullandıkları dil ve yöntem çocuğun duygu düzenlemesi açısından çok önemli ve çocuk için örnek teşkil eder (Thompson ve Meyer, 2007). Bu süreçte, çocuğun bakımını yapanla kurduğu ilişki ve sosyal çevreden kazandığı birikimler toplanarak çocuğun duygu düzenleme yönünü oluşturmaktadır (Aka, 2011). Birincil ilgiliye bağlanma şekli, çocuğun sosyal-duygusal ilerlemesinde büyük bir etkiye sahiptir (Ural, Güven, Sezer, Azkeskin, Yılmaz, 2015). Çocuklar anne-baba ve çevresindeki bireylerin tutum ve davranışları ile nasıl tepki verip, nasıl hissettiklerini ve nasıl düşündüklerini gözlemlemekte ve bunu örnek olarak almaktadır (Yükçü, 2017). Erken dönem evresinde bağlanmada yaşanan olumsuzluklar, olumsuz davranış ve tecrübelerle bütünleşip ileriki hayatı etkileyebilmektedir (Kurt ve Balat, 2018). Bağlanma yönünü güvenli edinen çocuğun duygu düzenleme becerileri güvenli bağlanmayan çocuğa göre daha ileriye, değişken ve olumsuz duygu durumları ise daha düşüktür (Ural, vd., 2015). Demokrat bir durum olarak aile ortamı oluşturan ailelerde yetişen çocuklar hoşgörü ve sevgi içinde yetişirler. Bu çocuklar özgüveni yüksek, toplumda da kabul gören kişiler olmaktadır. Baskıcı aile ortamında yetişen çocuklar ise gergin, uyumsuz birey olmaya yatkındır (Samur, 2011). Çocuğun pozitif ya da negatif duygu tutumuna anne babanın verdiği reaksiyonlar da çocuğun duygu düzenleme becerisinde etkilidir. Anne baba çocuğun duygularına yaptırım uyguladıklarında çocuklar olumsuz duygu düzenleme tutumu gösterirler (Yükçü, 2017). Çocuğun en etkili bir duygu düzenleme becerisi kazanımı, anne baba tutum ve davranışları içindeki özellikle annenin duygulara tepki verme 66 yeteneği ile doğrudan orantılıdır. Çünkü annenin duygulara olan reaksiyonu çocuğa gerekli hallerde en uygun duygu düzenleme becerisi geliştirmeyi sağlar (Yükçü, 2017). Ebeveyn tutumlarının farklılaşması, duygu düzenleme becerilerini çoğaltmaktadır. Çocuğun duygu düzenleme yöntemi aile bağı ve kontrol düzeyi doğrudan etkilidir. Aile sıcaklığı, çocuğun olumlu duygularında olduğu gibi, olumsuz duygularının da ebeveyn tarafından kabul görmesine yöneliktir (Aka 2011). Çocuk gelişimsel yönden

incelendiğinde, çocuğun sağlıklı bir şekilde duygu düzenleme becerilerine sahip olabilmesi için anne babanın, çocuğun duygusal birikim ve dışavurumunu karşılamada esnek ve destekleyici olması düşünülmektedir (Yükçü, 2017). Ebeveynin duygu düzenleme tecrübeleri, çocuklarının duygu düzenleme algılarının ilerlemesinde yön vericidir (Saltalı, 2011). Thompson (1994) bebeklerin birincil bakıcıya olan samimiyetini güvene almasının bebek için biyolojik temelli bir süreç olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple bebeğin amaçlarını gerçekleştirmek için duygu durumlarını düzenlemesi beklenir (Şahin ve Arı, 2015; Acar, 2021).

2.5.4.12 Öğretmen

Duygu düzenleme becerilerini tetikleyen bir diğer faktör çocuğun eğitimci ile oluşturduğu etkileşim ve ona bağlanma durumudur. Pianta ve Stuhlman'ın (2004) alan çalışmalarında öğretmen-öğrenci etkileşimi ile duygu düzenleme becerileri arasında bağ olduğu gözlenmiştir. Bir başka çalışmada da çocuklar arasında duyguları anlama ve duyguları düzenleme çeşitliliği ile yaşıt ve öğretmen eğilimlerini içeren sosyal yetkinlik becerileri arasında bağlantı olduğu saptanmıştır Halberstadt ve diğ., (2001); Denham ve diğ., (2003) okul çağından önceki çocuklar üzerinde yaptığı çalışmalarda, çocukların anneleri ile aralarında oluşan güvenli bağın, öğretmenleri ile aralarında kurulan bağ etkilediği gözlemlenmiştir. Bunun yanında anne ve öğretmen ile kurulan bu güvenli bağlanma modelinin çocuğun öfke yönetiminde ve duyguları olumlu yönde düzenlemesinde etkin rol aldığı belirlenmiştir (Graziano ve diğ., 2007). Hughes ve diğ., (1999) yaptığı alan çalışmasında öğretmen-çocuk arasındaki etkileşimin olumlu yönde olması, çocuğun okul ortamında daha az saldırgan tutuma sebep olduğunu belirtmiştir. Eğitim kurumlarında öğretmenin çocuk ile etili bir iletişim kurması, öğrencinin erken okul entegrasyonuna katkı sağlamaktadır (Graziano ve diğ., 2007) Duygu düzenleme stratejilerinin farkına varılması 3-5 yaş arasına oluşmaktadır (Lemerise ve Arsenio, 2000). Bununla beraber bu dönem çocuklar zihin yapıları desteklenerek içsel 67 durumlar ile dışsal davranışlar arasında bağlantıyı anlamaya başlamaktadır (Baird ve Moses, 2001). 5 yaşına geldiklerinde ise çocuklar sıkıntılı bir durumun ortaya çıkardığı duyguları tanıyabilmekte bu duygular karşısında anne babanın çocuğun durumunu hafifletmek için atacağı adımları tanımlayabilmekte; ek olarak da kendileri kullanabilecekleri stratejiler üretebilir hale gelmektedirler (Fabes, vd., 1988, Acar, 2021).

2.5.5 Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu düzenleme işlevsel bir süreç olarak ele alınmakla birlikte bireyin duygu düzenleme sürecinde yaşadığı zorluk ve güçlüklerin çeşitli psikolojik sorun ve bozuklukların yanı sıra kişiler arası ilişkilerinde bozulmalarla ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu düzenleme güçlüğü en genel tanımıyla durumsal gerekliliklere karşılık olarak gelişen duygusal yaşantı ve ifadeleri düzenlemekte zorluk olarak değerlendirilmektedir (Cole, Michel ve Tetti 1994). Duygu düzenleme, bir uyarana verilen duygusal tepkileri özellikle zamanlama ve yoğunluk bakımından izleme, değerlendirme ve düzenlemeyi içeren içsel ve dışsal süreçlerin birlikte çalışması olarak tanımlanırken, duygu düzenleme güçlüğü sözü edilen süreçlerde eksikliği ya da bir bozukluğu tanımlamaktadır (Geise, Berzman ve Strakowski, 2014). İşlevselci yaklaşım da verilen duygusal tepkilerin sosyal bağlamla ya da bireyin davranış ve psikolojik işlevselliği ile uyumsuz olmasını duygu düzenleme güçlüğü işaretleri olarak ele almaktadır (Han ve Shaffer, 2013). Calkins ve Hill (2007) ise duygu düzenleme sürecinde yaşanan güçlükleri, duygusal yaşantı ve ifadeleri düzenleme, dizginleme ve geliştirmeye hizmet eden örtük mekanizmalarda bozulma olarak 10 değerlendirmektedir. Bu bozulma işaretleri de duygusal deneyim esnasında psikolojik işleme, duygusal farkındalık, duygu ile başa çıkma kapasitesine ve duygunun hedefe etkilerine ilişkin değerlendirmede yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Kivisto, Welsh, Darling ve Culpepper, 2015). Shields ve Cichetti (1997) de duygu düzenleme güçlüğü ve olumlu duygu düzenleme arasındaki ayrımı, olumsuz duyguların ifadesinde tepkisellik, yoğunluk ve değişim hızı açısından yaşanan sıkıntı ile açıklamaktadır (Brown ve Ackerman, 2011). Duygu düzenleme beceri/güçlüğü gelişiminin çocukluk çağı aile içi etkileşimlerle şekillendiğinden (Hourigan, Goodman, Southam-Gerow, 2011; Suveg, Morelen, Brewer ve Thomassin, 2010; Thomassin, Suveg, Davis, Lavner ve Beach, 2015; Thompson 1991) ve bir çok çocukluk çağı davranışsal ve uyum sorunu ile ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Coşkun ve Kaya, 2016; Elberling ve ark., 2015). (Güven, E.2018).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Çalışma Yöntemi

Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ve tarama modelinin alt başlıklarından olan kesitsel tarama bu araştırmanın modelini oluşturmaktadır. Araştırma da tarama modelinin kullanılması araştırmacının genelleme yapmasına imkan tanınması nedeniyle (Özdemir, 2015) tercih edilmiştir. Kesitsel tarama ise veri toplama sürecinin bir seferde gerçekleştirildiği bir tarama türü olup bu tür tarama araştırmasında amaç, taranan olgunun zaman içerisindeki değişimini değil her hangi bir andaki durumunu tanımlayabilmektir (Özdemir, 2015). Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi döneminde antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duyu durum düzey güçlüklerinin belirlenebilmesi düşünüldüğünden kesitsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma; İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş. şirketinde çalışan antrenörlere online form google form üzerinden anket uygulaması yapılmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda yer alacak olan katılımcılar amaçlı çalışma grubu belirleme yöntemlerinden uygun durum çalışma grubu ile belirlenmiştir. Uygun durum çalışma grubu araştırmacının verileri kolayca toplayabileceği üzerinde çalışacağı grubu seçebilmesini sağlayan bir çalışma grubu belirleme yöntemidir (Sönmez ve Alacapınar, 2014). Belirtilen çalışma grubu belirleme yöntemi doğrultusunda İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş. bünyesinde çalışan antrenörler bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma kapsamında 680 antrenöre online anket gönderilmiş olup 264 antrenör araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuş 18 kişinin formu uygun şekilde doldurmaması nedeniyle bu kişilerden elde edilen veriler veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak bu araştırmaya 121'i kadın (%49,2) 125'i erkek (%50,08) olmak üzere toplam 246 kişi dahil olmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri aşağıda Çizelge 3.1'de sunulmuştur.

Çizelge 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Sıklık(F)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	121	49,2
Erkek	125	50,8
Medeni Durum		
Bekar	73	29,7
Evli	173	70,3
Yaş		
22-25 Yaş Arası	9	3,7
26-29 Yaş Arası	36	14,6
30 Yaş Ve Üstü	201	81,7
Eğitim Durumu		
Orta Öğretim	3	1,2
Ön Lisans	10	4,1
Lisans	190	77,2
Lisans Üstü	43	17,5
Bölümü		
Antrenörlük	67	27,2
Beden Eğitimi Ve Spor Eğitim	74	30,1
Rekreasyon	13	5,3
Spor Yöneticiliği	68	27,6
Diğer	24	9,8
Çalışma Yılı		
1-2 Yıl Arası	1	0,4
3-4 Yıl Arası	37	15
5 Ve Üstü	208	84,6
Branş		
Fitness	127	51,6
Yüzme	40	16,3
Basketbol	12	4,9
Futbol	24	9,8
Savunma Sporları	11	4,5
Voleybol	6	2,4
Buz Pateni	6	2,4
Cimnastik	3	1,2
Okçuluk	3	1,2
Badminton	2	0,8
Tenis	10	4,1
Atletizm	2	0,8
Toplam	246	100

3.3 Veri Toplama Süreci

Online form google form üzerinden oluşturulmuştur. Gerekli izinler İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Etkinlikleri A.Ş. den alındıktan sonra, antrenörlere müdürlük tarafından whatsapp antrenör gruplarından iletilmiştir. 2021 yılı Temmuz-Kasım ayı aralığında yeterli veri toplamak için bir çok defa whatsapp antrenör gruplarından hatırlatma yapılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Yürütülen çalışma kapsamında toplanan 264 kişilik veri mevcuttur. Analizler öncesinde verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizinde sürekli değişkenler için z değerleri hesaplanmış, $-3.29 < z < 3.29$ aralığı dışında kalan 18 veri araştırma örnekleminde çıkartılmıştır. Bu işlemler sonucunda 246 katılımcıya ait veriler üzerinden araştırma analizi yürütülmüştür. Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri hesaplanarak güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

3.5 Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri hesaplanarak güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Kullanılan ölçeklere yönelik güvenilirlik katsayıları (α), ortalama ve standart sapma değerleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1: PDÖ ve DDGÖ'nün Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları

	α	Ort.	Ss
PDÖ			
Kontrol	0,53	20,12	3,32
Kendini Adama	0,79	22,18	4,25
Meydan Okuma	0,85	23,24	3,84
Toplam puan	0,88	65,54	10,05
DDGÖ			
Stratejiler	0,84	8,00	3,45
Amaçlar	0,79	6,06	2,40
Açıklık	0,52	3,54	1,29
Dürtü	0,82	4,55	1,94
Kabul etmeme	0,77	4,95	2,20
Toplam puan	0,93	27,11	9,48

Çizelge 4.2: Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	df	p
PDÖ							
Kontrol	Kadın	121	20,17	3,40	0,24	244	0,81
	Erkek	125	20,07	3,26			
Kendini Adama	Kadın	121	22,12	4,13	-0,21	244	0,83
	Erkek	125	22,24	4,38			
Meydan Okuma	Kadın	121	23,47	3,84	0,93	244	0,35
	Erkek	125	23,02	3,85			
Toplam puan	Kadın	121	65,77	10,11	0,34	244	0,73
	Erkek	125	65,33	10,02			
DDGÖ							
Stratejiler	Kadın	121	7,76	3,11	-1,08	238,42	0,28
	Erkek	125	8,23	3,75			
Amaçlar	Kadın	121	6,03	2,25	-0,15	244	0,88
	Erkek	125	6,08	2,54			
Açıklık	Kadın	121	3,41	1,20	-1,68	244	0,10
	Erkek	125	3,68	1,37			
Dürtü	Kadın	121	4,49	1,78	-0,52	244	0,61
	Erkek	125	4,62	2,09			
Kabul etmeme	Kadın	121	4,93	2,07	-0,18	244	0,86
	Erkek	125	4,98	2,33			
Toplam puan	Kadın	121	26,61	8,29	-0,81	234,41	0,42
	Erkek	125	27,58	10,52			

Çizelge 4.2’de Cinsiyete göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analiz sonuçları görülmektedir. Bu tabloya göre ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	df	p
PDÖ							
Kontrol	Bekar	73	20,37	3,41	0,76	244	0,45
	Evli	173	20,02	3,29			
Kendini Adama	Bekar	73	22,08	4,75	-0,24	244	0,81
	Evli	173	22,23	4,04			
Meydan Okuma	Bekar	73	23,23	4,51	-0,02	244	0,99
	Evli	173	23,24	3,54			
Toplam puan	Bekar	73	65,68	11,59	0,14	244	0,89
	Evli	173	65,49	9,36			
DDGÖ							
Stratejiler	Bekar	73	7,64	3,39	-1,05	244	0,29
	Evli	173	8,15	3,47			
Amaçlar	Bekar	73	5,74	2,36	-1,35	244	0,18
	Evli	173	6,19	2,41			
Açıklık	Bekar	73	3,56	1,14	0,13	244	0,89
	Evli	173	3,54	1,35			
Dürtü	Bekar	73	4,41	1,79	-0,74	244	0,46
	Evli	173	4,61	2,01			
Kabul etmeme	Bekar	73	4,95	2,19	-0,03	244	0,98
	Evli	173	4,95	2,21			
Toplam puan	Bekar	73	26,30	9,19	-0,86	244	0,39
	Evli	173	27,45	9,61			

Çizelge 4.3’te Medeni duruma göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Buna göre ölçek puanları medeni duruma göre anlamlı bir şekilde fark bulunmamıştır ($p > ,05$).

Çizelge 4.4: Yaşa Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	t	df	p
PDÖ							
Kontrol	22-29 yaş	45	20,07	2,55	-0,12	244	0,90
	30 yaş ve üstü	201	20,13	3,48			
Kendini Adama	22-29 yaş	45	21,91	3,61	-0,47	244	0,64
	30 yaş ve üstü	201	22,24	4,39			
Meydan Okuma	22-29 yaş	45	23,27	3,04	0,05	244	0,96
	30 yaş ve üstü	201	23,23	4,01			
Toplam puan	22-29 yaş	45	65,24	7,76	-0,22	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	65,61	10,51			

Çizelge 4.4: (Devamı) Yaşa Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	t	df	p
DDGÖ							
Stratejiler	22-29 yaş	45	8,42	3,83	0,91	244	0,36
	30 yaş ve üstü	201	7,91	3,36			
Amaçlar	22-29 yaş	45	5,89	2,45	-0,52	244	0,60
	30 yaş ve üstü	201	6,09	2,39			
Açıklık	22-29 yaş	45	3,60	1,42	0,32	244	0,75
	30 yaş ve üstü	201	3,53	1,26			
Dürtü	22-29 yaş	45	4,58	1,96	0,10	244	0,92
	30 yaş ve üstü	201	4,55	1,94			
Kabul etmeme	22-29 yaş	45	4,89	2,40	-0,21	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	4,97	2,16			
Toplam puan	22-29 yaş	45	27,38	10,58	0,21	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	27,04	9,25			

Çizelge 4.4'te Yaşa göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken yaş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Buna göre ölçek puanları yaşa göre anlamlı bir şekilde fark bulunmamıştır ($p > ,05$)

Çizelge 4.5: Ölçek Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
PDÖ							
Kontrol	Fitness	127	20,13	3,32	0,01	0,99	
	Yüzme	40	20,05	2,72			
	Diğer	79	20,15	3,63			
Kendini Adama	Fitness	127	22,44	4,22	0,83	0,44	
	Yüzme	40	21,45	4,71			
	Diğer	79	22,14	4,07			
Meydan Okuma	Fitness	127	23,33	3,77	1,76	0,17	
	Yüzme	40	24,05	3,40			
	Diğer	79	22,68	4,13			
Toplam puan	Fitness	127	65,90	10,17	0,20	0,82	
	Yüzme	40	65,55	9,11			
	Diğer	79	64,97	10,38			

Çizelge 4.5: (Devamı) Ölçek Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
DDGÖ							
Stratejiler	Fitness	127	7,55	3,23	2,89	0,06	
	Yüzme	40	8,98	3,42			
	Diğer	79	8,23	3,71			
Amaçlar	Fitness	127	6,02	2,30	1,38	0,25	
	Yüzme	40	6,60	2,50			
	Diğer	79	5,84	2,48			
Açıklık	Fitness	127	3,35	1,22	3,68	0,03*	Yüzme>fitness
	Yüzme	40	3,93	1,42			
	Diğer	79	3,67	1,29			
Dürtü	Fitness	127	4,49	1,87	3,10	0,04*	Yüzme>diğer branşlar
	Yüzme	40	5,23	2,11			
	Diğer	79	4,32	1,92			
Kabul etmeme	Fitness	127	4,71	2,07	1,89	0,15	
	Yüzme	40	5,43	2,56			
	Diğer	79	5,10	2,19			
Toplam puan	Fitness	127	26,12	8,83	2,79	0,06	
	Yüzme	40	30,15	10,41			
	Diğer	79	27,15	9,80			

Çizelge 4.5'te branşa göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken branş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve 3 kategoride toplanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü puan ortalamaları fitness branşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ($F(2,243)= 3,68$ $p<,05$). Yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık puan ortalamaları diğer branşlardaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ($F(2,243)= 3,68$ $p<,05$).

Çizelge 4.6: Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
PDÖ							
Kontrol	OÖ ve önlisans	13	19,69	4,37	2,74	0,07	
	Lisans	190	19,91	3,10			
	Lisans üstü	43	21,19	3,76			

Çizelge 4.6: (Devamı) Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
Kendini Adama	OÖ ve önlisans	13	21,77	4,90	1,99	0,14	
	Lisans	190	21,95	4,16			
	Lisans üstü	43	23,35	4,34			
Meydan Okuma	OÖ ve önlisans	13	22,92	5,62	0,85	0,43	
	Lisans	190	23,11	3,47			
	Lisans üstü	43	23,93	4,72			
Toplam puan	OÖ ve önlisans	13	64,38	13,63	2,24	0,11	
	Lisans	190	64,96	9,26			
	Lisans üstü	43	68,47	11,80			
DDGÖ							
Stratejiler	OÖ ve önlisans	13	5,85	1,28	3,78	0,02*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	8,27	3,55			
	Lisans üstü	43	7,44	3,19			
Amaçlar	OÖ ve önlisans	13	4,46	1,39	3,23	0,04*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	6,18	2,52			
	Lisans üstü	43	5,98	1,90			
Açıklık	OÖ ve önlisans	13	3,31	0,85	0,31	0,74	
	Lisans	190	3,57	1,35			
	Lisans üstü	43	3,49	1,12			
Dürtü	OÖ ve önlisans	13	3,23	0,44	3,38	0,04*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	4,66	2,01			
	Lisans üstü	43	4,49	1,80			
Kabul etmeme	OÖ ve önlisans	13	3,54	1,20	2,99	0,05	
	Lisans	190	5,06	2,24			
	Lisans üstü	43	4,88	2,14			
Toplam puan	OÖ ve önlisans	13	20,38	3,33	3,96	0,02*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	27,75	9,84			
	Lisans üstü	43	26,28	8,32			

OÖ: ortaöğretim

Çizelge 4.6'da Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken eğitim durumu kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla

yeniden düzenlenmiş ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lisans mezunu katılımcıların DDGÖ Stratejiler ($F(2,243)= 3,78$ $p<,05$), Amaçlar ($F(2,243)= 3,23$ $p<,05$), Dürtü ($F(2,243)= 3,38$ $p<,05$) ve DDGÖ toplam puanları ($F(2,243)= 3,96$ $p<,05$) ortaöğretim ve lisans mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir.

Çizelge 4.7: PDÖ ile DDGÖ Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.PDÖ Kontrol	1									
2.PDÖ Kendini Adama	,58**	1								
3. PDÖ Meydan Okuma	,69**	,71**	1							
4. PDÖ Toplam Puan	,84**	,89**	,91**	1						
5. DDGÖ Stratejiler	-,22**	-,37**	-,24**	-,32**	1					
6. DDGÖ Amaçlar	-,22**	-,33**	-,19**	-,28**	,67*	1				
7.DDGÖ Açıklık	-,23**	-,28**	-,14*	-,25**	,51*	,44*	1			
8.DDGÖ Dürtü	-,22**	-,32**	-,20**	-,29**	,74*	,65*	,44*	1		
9.DDGÖ Kabul Etmeme	-,19**	-,28**	-,21**	-,26**	,70*	,60*	,46*	,68*	1	
10.DDGÖ Toplam Puan	-,26**	-,39**	-,24**	-,34**	,92*	,83*	,63*	,86*	,84*	1

*:p<0,05; **:p<0,01

Çizelge 4.7'ye göre Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Buna göre PDÖ Kontrol ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ($r= -,26$ $p<,01$); en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Kabul Etmeme'dir ($r= -,19$ $p<,01$).

PDÖ Kendini Adama ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ($r= -,39$ $p<,01$) en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık ve Kabul Etmeme'dir ($r= -,28$ $p<,01$).

PDÖ Meydan Okuma ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ($r= -,24$ $p<,01$) iken en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık'tır ($r= -,14$ $p<,01$).

PDÖ toplam puan ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ($r = -.34$ $p < .01$); en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık'tır ($r = -.25$ $p < .01$).



5. TARTIŞMA

Bu çalışma, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme güçlüğü düzey becerilerini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Antrenörlerin yaş, cinsiyet ve medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme güçlüğü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, eğitim ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kırcalı (2020), Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Başa Çıkma Becerileri konulunda yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık özelliği söz konusu olduğunda cinsiyet farkı görülmektedir. Bu çalışmada da literatür bilgilerine benzer olarak 25 yaş ve altı grubuna dahil bireylerin duygu düzenleme beceri güçlüğüne yaşça daha büyük bireylere göre nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Covid-19 pandemi döneminde sporun; antrenörler üzerindeki etkisi incelendiğinde daha aktif çalışan antrenörlerin bu süreci psikolojik açıdan çok daha sağlıklı atlattığı, sporun psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Pandemi sürecinde antrenörler pandemi öncesinde ve pandemi sırasında da aktif olarak spor yaptığı için psikolojik olarak dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri yüksektir. Özellikle açık alan sporlarında ve online evde egzersiz programlarında aktif olarak görev alan Fitness ve Yüzme branşındaki antrenörler bu süreçte psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri diğer branşlara göre daha yüksektir. Bu durumun ortaya çıkmasında pandemi nedeniyle evlere kapanan insanlardan farklı olarak özellikle doğal öğelerle bir arada olana açık alanda spor yapan ve yaptıran antrenörlerin daha avantajlı olduğu düşünülmektedir. Bu avantajın ise doğanın insan üzerindeki pozitif etkisinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü doğal gün ışığı almanın epifiz bezini uyarması (Akkılıç, 2009, akt: Çukur, 2011) fizyolojik bir uyarım

yaratmaktadır. Bu uyarımın ise serotonin salınımı artırarak kişinin stres seviyesini azalttığı ve mutluluk seviyesini arttırdığı bilinmektedir. Bu durum ise depresyonla mücadelede bedenin desteklenmesini sağlamaktadır (Mead, 2008). Bu olumlu etkiler sonucunda ise olumlu düşünme kendini daha iyi hissetme ve mutluluk hali Ortaya çıkar (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017). Bu fizyolojik alt yapıyı destekleyecek olan sporla ilgili araştırmalar incelendiğinde literatürde bu bakış açısını destekleyen ve bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren çalışmalar görmek mümkündür.

Reddy ve Berhanu, (2016) Mental toughness in sport: In case of Mekelle University Sport Teams konulu yaptığı çalışmada Futbol, basketbol ve voleybol sporlarının kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine yapılan bir araştırmada da takım sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine olumlu etkileri olduğu yönünde veriler ortaya konmuştur.

Gür, (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi konulu yapılan çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yani spor yapan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Aktaş, (2019) Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mentaldayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada, Takım sporu ile ilgilenen 35 sporcuya zihinsel dayanıklılık antrenmanı uygulanan bir araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık alt boyut ortalamalarına göre sporun olumlu sonuçlarının olduğunu vurgulamıştır.

Işık, (2019) Bir başka araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sosyal yeterlik düzeyinin, spor yapanlarda spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada, spor yapan bedensel engellilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer engel gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada; antrenörler açık alan spor aktiviteleri ve online evde egzersiz programlarında eşit şartlarda görev aldığı için yaş, cinsiyet ve medeni durum

değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu çalışmaya benzer çalışmalar incelendiğinde;

Gür, (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi konulu yaptığı araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelendiğinde bedensel engelli erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalaması bedensel engelli kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Fakat buna rağmen aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kasar (2019), Erişkin Kadınlarda Duygusal Yeme, Sıkıntıya Katlanma ve Duygu Durum Düzenleme Becerileri İle İlişkinin İncelenmesi konulu yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kullanılmıştır. Duygu durum düzenleme ölçeğine göre sadece kadınlara uygulanmıştır. Demografik özelliklere göre; katılımcıların yaş ortalaması 36.1'dir. Katılımcılar arasında evli olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü becerisi bekar/dul bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Bu çalışmada; antrenörlerin eğitim düzeylerine bakıldığında orta öğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü değişkenleri arasındaki farka bakıldığında psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeylerinde yüksek bir fark bulunmuştur. Özellikle; Stratejiler, Amaç ve Dürtü değişkenlerinde anlamlı yüksek bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre; eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan antrenörlerin Strateji geliştirme, bir amaca ulaşma ve amaç belirleme konusunda, her hangi bir olaya ani tepki vermeye hazır olma durumunda (dürtülenme) mezuniyet durumu orta öğretim ve ön lisans olan antrenörlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonucun alınan eğitimler sonucu konuyla ilgili artan bilgi düzeyiyle alakalı olduğu düşünülmektedir. Ancak ulusal ve uluslar arası literatür incelendiğinde bunun tam zıttı sonuç bulan çalışmalar olduğu da görülmektedir.

Hamawandi (2017), yılında yaptığı çalışmada demografik değişkenler sonucunda otizmli çocukları olan farklı illerde yaşayan 75 aileye yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinde aileler arasında eğitim düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: Antrenörler arasında yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Pandemi döneminde daha aktif çalışan, açık alan sporları ve online evde egzersiz aktivitelerinde çalışan fitness ve yüzme branşındaki antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme güçlüğü düzeyleri diğer branşlara göre daha yüksektir.

Eğitim seviyesi daha iyi olan antrenörlerin, eğitim seviyesi daha düşük olan antrenörlere göre psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri daha yüksektir. Strateji planlama, amaç belirleme ve olaylara daha hızlı tepki verebilme düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek bir fark oluşturmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında şu öneriler sunulabilir:

Benzer araştırmalar antrenörlerin branş farklılıkları ve eğitim düzeyleri dikkate alınarak karşılaştırmalar yapmak adına yapılabilir. Böylece sorunlar daha somut görölüp farklı çözümler önerilebilir.

Antrenörlerin eğitim düzeylerinde iyileştirmeler yapılabilir ve bu konuda antrenörlere olanak sağlayıp, eğitime teşvik edilebilir.

Daha pasif çalışan branşlardaki eğitmenlere de kendi branşlarında alternatif aktiviteler planlayarak daha aktif hale getirilebilir.

KAYNAKLAR

- Atalı, L. Altuntaş, T. ve Tarım, T.** (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1):46-64
- Aka, B. T.** (2011). Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Ö.** (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mentaldayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Acar, A.** (2021). T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Doktora Tezi. Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi.
- Anbarlı Boztaş, Ş. & Kızılkaya, K.** (2016). Merkezden yönetim-yerinden yönetim tartışmalarının odağında bir düzenleme: 6360 sayılı yasa hakkındaki değerlendirmeler. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 609-637.
- Bataveljic, D., Jerotijevic, D. & Logarusic, D.** (2016). A comparative analysis of the most popular models of local government. *Ekonomika*, 62(4), 141-154.
- Berk, L. E.** (2015). Bebekler ve çocuklar: doğum öncesinden orta çocukluğa. N. Işıkoğlu Erdoğan (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Bican, K. E. , Atalar, S. D.** (2017), Ana babaların duygu sosyalleştirme uygulamaları ve erken çocukluk döneminde duygusal ve sosyal gelişim. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 57(2).
- Birditt, K. S., ve Fingerman, K. L.** (2003). Age and gender differences in adults' descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(4), P237-P245.
- Bronson, M.** (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York, NY, US: Guilford.
- Bingöl, H. ve Arkadaşları,** (2020). COVID-19'un Spor Sektörüne Etkisi *Tarih Okulu Dergisi (TOD)* Haziran 2020 Yıl 13, Sayı XLVI, ss.1890-1909. DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh42814>

- Bilgili, M. Y.** (2020). Merkezi yönetim, yerel yönetimler ve Koronavirüs (COVID 19) Salgını. *Turkish Studies*, 15(6), 219-235. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44465>
- B.M.** (2020). Birleşmiş Milletler Geliştirme Programı Koronavirüs hastalığı Covid-19 salgını. (2020, 24 Nisan). Erişim adresi: <https://www.undp.org/content/undp/en/home/coronavirus.html>
- Brown, G. L., Craig, A. B.ve Halberstadt, A. G.** (2015). Parent gender differences in emotion socialization behaviors vary by ethnicity and child gender. *Parenting*, 15(3), 135-157.
- Calkins, S. D.** (2007). The emergence of self-regulation: Biological and behavioral control mechanisms supporting toddler competencies. Socioemotional development in the toddler years: *Transitions and transformations*, 261-284.
- Cicchetti D** (2010): Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı. *World Psychiatry (Türkçe Basım)*, 9(3):145-154.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. and Izard, C.** (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cole, P. M., Michel, M. K.ve Teti, L. O. D.** (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.
- Chiliz** (2020). Covid 19 – spor endüstrisi için hem tehdit hem fırsat. Erişim adresi, www.chiliz.com/tr
- Çelik, H. & Kocabıyık, O.** (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 139-155.
- Çukur, D.** (2011). Okul öncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekan tasarımı. *SDÜ Orman Fakültesi dergisi*, 12, 70-76.
- Dichter, M.** (2020). It's 2021 or never for Tokyo Olympics, says IOC's Dick Pound. Erişim adresi, www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview-1.5536141?fbclid=IwAR3JwprJBfPp8t8UIR7
- Devecioğlu, S.** (2020). Dangkalık sektörü. Erişim adresi, www.futbolekonomi.com
- Denham, S.** (1998). Emotional development of young children. New York: Guilford.
- Deloitte** (2020). Küresel Covid-19 salgınının Türkiye’de farklı kategorilere etkileri. Erişim adresi, www2.deloitte.com/tr
- Dodge, K. A. & Garber, J.** (1991). Domains of emotion regulation. J. Garber ve K. Dodge. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, 3-11. New York, Cambridge University.
- Dursun, A.** (2010). *Okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemleriyle anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şahin, T., Güçlü M,** (2020). Sporda Psikolojik Dayanıklılık. Pegem Akademi. ISBN 978-605-241-614-3 DOI 10.14527/9786052416143

- Ecirli, H. & Ogelman, H.G.** (2015). 5-6 yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 4(13), 85-100.
- Edizler, G.** (2010). Karizmatik liderlikte duygusal zekâ boyutuyla cinsiyet faktörüne ilişkin literatürel bir çalışma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(2), 137-150.
- Eisenberg, N. & Fabes, R.** (1995). The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence, regulation, and emotionality. *Cognition and Emotion*, 9 (2/3), 203- 226.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T.** (2004). Emotion related regulation sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N., Hofer, C. , & Vaughan, J.** (2007) Effortful control and its socio-emotional consequences. J. J. Gross (ed.) *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24) içinde. New York, NY, US: Guilford
- Eryılmaz, B.** (2012). Kamu yönetimi. 5. Baskı, Umuttepe Yayınları.
- Ekman, P.** (2004). Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York: Henry Holt and Co.
- Elberling, H., Linneberg, A., Ulrikka Rask, C., Houman, T., Goodman, R. ve Mette Skovgaard, A.** (2016). Psychiatric disorders in Danish children aged 5–7 years: A general population study of prevalence and risk factors from the Copenhagen Child Cohort (CCC 2000). *Nordic journal of psychiatry*, 70(2): 146-155.
- Etchells, D.** (2020). Abe rival casts doubt on new dates for Tokyo 2020 Olympics. 25 Erişim adresi, www.insidethegames.biz/articles/1092674/ishiba-doubts-dates-tokyo-2020-olympics?fbclid=IwAR0OBqRaTzj-NxEsQTO4Eaf1__cr3DI_F6xr3
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N.** (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child development*, 63(1), 116-128
- FIFA** (2020). Bureau of the FIFA council decisions concerning impact of Covid-19. Erişim adresi, www.fifa.com/who-we-are/news/bureau-of-the-fifa-council-decisions-concerning-impact-of-covid-19
- Floria V, Mikulicer M, Taubman O.** (1995): Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4):687-695.
- Fraser MW, Richman JM, Galinsky MJ** (1999): Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3):131-143.
- Frankel, N., Wang, S., & Stern, D.L.** (2012). Conserved regulatory architecture underlies parallel genetic changes and convergent phenotypic evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(51), 20975-20979.

- Gallego, V., Nishiura, H., Sah R., Rodriguez-Morales, A.J.** (2020). The Covid-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel Medicine and Infectious Disease*. doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101604
- Gizir A.C.** (2007): Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28):113-128.
- Gough, C.** (2020). Coronavirüs (Covid-19) disease pandemic effect on the sports industry- *Statistics & Facts*. Erişim adresi, www.statista.com/topics/6098/impact-of-the-coronavirüs-onsport.
- Gökçe, G.** (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Destegın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gür, F.** (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Güven, E.** (2018). T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolog (Klinik Psikolog) Anabilim Dalı. *Çocuklarda Duygu Düzenleme Güçlüğü Bağlamında Sistemik Bir Model Önerisi*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A.** (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24) New York, NY, US: Guilford.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A.** (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. James Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s.654). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F.** (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Greenberg, L. S. and Pascual-Leone, A.** (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630.
- Greenberg, M. L.** (2016). *Emotion regulation across psychotherapy models: a unifying concept?* Doctoral dissertation. New Jersey: Rutgers University, Graduate School of Applied and Professional Psychology.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.** (2019). Yaşam bulguları ile ilgili önemli göstergeler nelerdir? <https://sagligim.gov.tr/hasta-yaralinin-ve-olay-yerinin-degerlendirilmesi/yasam-bulgulari-ile-ilgili-onemli-gostergeler-nelerdir.html> (Erişim Tarihi: 29.08.2022).
- Hall, S.** (2020). This is how Covid-19 is affecting the world of sports. Erişim adresi, www.weforum.org/agenda/2020/04/sports-covid19-coronavirüs-excersise-specators-mediacoverage/
- Han, Z. R., ve Shaffer, A.** (2013). The relation of parental emotion dysregulation to children's psychopathology symptoms: The moderating role of child emotion dysregulation. *Child Psychiatry ve Human Development*, 44(5): 591-601.

- Holt P, Fine M, Tollefson N** (1987). Mediating Stress: Survival Of The Hardy. *Psychology In The Schools*, 24(1):51-58.
- Hortaçsu, N.** (2003). *İnsan İlişkileri*. Ankara: imge Kitabevi.
- Hourigan, S. E., Goodman, K. L. ve Southam-Gerow, M. A.** (2011). Discrepancies in parents' and children's reports of child emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 198-212.
- Hughes J. N., Cavell, T. A. ve Jackson T.** (1999). Influence of teacher-student relationship on childhood aggression: a prospective study. *Journal of Clinical Child Psychology*. 28, 173-184.
- Ilgar, L. & Akbaba, G.** (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygu düzenlemelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 491-520.
- Izard, C. E.** (2010). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation and Regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A.** (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- Izard, C. E.** (2011). Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion-Cognition Interactions. *Emotion Review*, 3(4), 371-378.
- IOC-Uluslararası Olimpiyat Komitesi.** (2020). Erişim adresi, www.olympic.org/tokyo-2020
- Işık, G. B.** (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kamya H** (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work student. *Journal Of Social Work Education*,36(2):231-241.
- Kararımkar Ö** (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk PDR Dergisi*, 26(3):129-142.
- Karaaslan, Ü. K.** (2012). *Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kasar, M. T.** (2019). Erişkin Kadınlarda Duygusal Yeme, Sıkıntıya Katlanma ve Duygu Durum Düzenleme Becerileri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Kavurma, M.** (2014). *Major Depresyon, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Panik Bozukluğundaki Duygu Düzenleme Güçlüklerine Mizaç-Karakter Özelliklerinin ve Anksiyete Duyarlılığının Etkisi*. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.
- Keltner, D.** (2019). Toward a consensual taxonomy of emotions. *Cognition and Emotion*, 33(1), 14-19.

- Kivisto, K. L., Welsh, D. P., Darling, N., ve Culpepper, C. L.** (2015). Family enmeshment, adolescent emotional dysregulation, and the moderating role of gender. *Journal of Family Psychology*, 29(4): 604.
- Kobasa S.C.** (1979): Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37:1-11.
- Korkmaz, A.** (2020). Sporculara Koronavirüs Sürecinde Psikoloji Uyarısı <https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporculara-koronavirus-surecinde-psikoloji-uyarisi/1782906>, Erişim tarihi: 31.03.2020.
- Kopp, C.** (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kuyucu, Y.** (2012). *Duyguları anlama becerileri farklı düzeydeki çocukların (60-72 ay) akranlarına karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Küçükgüngör, E.** (1999). Türk Hukukunda Sporcuların Hukukî Durumu. *Ankara Barosu Dergisi*, 56(1), 39-52.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leahy, R. L., Tirch D. and Napolitano, L. A.** (2011). *Emotion regulation in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Levenson, R. W.** (2011). Basic Emotion Questions. *Emotion Review*, 3(4), 379-386.
- Macklem, G. L.** (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. USA: Springer Science & Business Media.
- Mead, M.N.** (2008). Benefits of sunlight: a bright spot for human health. *Environmental Health Perspectives*, 116(4), 161-167. DOI: 10.1289/ehp.116-a160
- Mann, R.H., Clift, B.C., Boykoff, J., Bekker, S.** (2020). Athletes as community; athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2020-102433.
- Maddi SR, Khoshaba DM** (1994): Hardiness And Mental Health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2):265-274.
- Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JN, Perciso M, Brow, M.** (2006). The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression. *Journal Of Personality*, 74(2):575-598
- Motan, İ., Gençöz. F.** (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? Bir Türk örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği-II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*,17(1):1-11.
- McInnes, P.** (2020). Tokyo Games chief says postponed Olympics not certain to go ahead in 2021. Erişim adresi, www.theguardian.com/sport/2020/apr/10/tokyo-games-chief-sayspostponed-olympics-not-certain-to-go-ahead-in-2021?fbclid=IwAR3xdt57pRcPbMlnwDkgEe8gVgB50zgaC03GM93Drc5nWghmJ5Vw7S-vZY

- McCloskey, B., Zumla, A., Ippolito, G., Blumberg, L., Arbon, P., Cicero, A.** (2020). Mass gathering events and reducing further global spread of Covid-19: a political and public health dilemma. *The Lancet*, 395,1096-1099. doi:10.1016/S0140-6736(20)30681-4.
- Nowack K. M.** (1989): Coping styl, cognitive hardiness and healt status, *Journal Behavior Medicine*,12(2):145-158
- Oktay, E.** (2020). Koronavirüs Salgını Sonrası Profesyonel Sporcuların Sahaya Dönüşü 3 Haftayı Bulabilir. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavir us/koronavirus- salgini -sonrasi-profesyonel-sporcularin-sahaya-donusu-3-haftayi-bulabilir/1790707>, Erişim Tarihi: 03.04.2020.
- Ökmen, M. & Parlak, B.** (2010). *Kuramdan uygulamaya yerel yönetimler*. 2. Baskı, Alfa Aktüel Yayınları.
- Özdemir, E.** (2015). Tarama Yöntemi. M. Metin (ED.) *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri içinde S.77-98*. 2.baskı. Ankara Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özdemir, Ö. ve Pala, A.** (2020). Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonunun tanısı, tedavisi ve korunma yolları. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1,14-21.
- Özer, A. M.** (2015). Yerel yönetim merkezi yönetim ilişkilerinde gelir bölüşümü sorunu ve Türkiye'deki son durumun incelenmesi. *Türk İdare Dergisi*, 481, 525-558.
- Parlak, B.** (2014). Avrupa Birliği perspektifinden merkezi yönetim-yerel yönetim ilişkileri. *Tesam Akademi Dergisi*, 2014(1), 7-40.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., Wilson, R.** (2020). Covid-19, networks and sport, *Managing Sport and Leisure*. doi: 10.1080/23750472.2020.1750100
- Pianta R. ve Stuhlman M.** (2004). Teacher-child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review*. 33(3), 444-458.
- Premo, J.E. & Kiel, E.L.** (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4) 782-793.
- Raver, C. C., Blackburn, E. K., Bancroft, M., & Torp, N.** (1999). Relations between effective emotional self-regulation, attentional control, and low-income *Early Education and Development*, 10 (3), 333-350. <https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003>
- Reddy, R. C., & Berhanu, T.** (2016). Mental toughness in sport: In case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research*, 2(3), 01-03.
- Rusting, C. L. ve Nolen-Hoeksema, S.** (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790
- Rutter M** (2012): Resilience as a dynamic concept, *Development & Psychopathology*, 24(2):335-344.

- Rothbart, M. K., Ziaie, H. & O. Bates,** (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 55, 7-23.
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F.** (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909-923.
- Rydell, A.M., Berlin, L. & Bohlin, G.** (2003). Emotionality, emotion regulation and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, 1(3), 30-47.
- Santrock, J. W.** (2011). *Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schutz, P. A., Hong, J. Y., Cross, D., & Osbon, J.N.** (2006). Reflections on investigating emotion in educational activity settings. *Educational Psychology Review*, 18(4), 343360.
- Sinclair RR, Tetrick LE** (2000): İmlications of İtem Wording for Hardiness Structure, Relation With Neuroticism and Stress Buffering. *Journal of Research in Personality*,34:1-25
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F.G.** (2014). Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 3, baskı Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stewart M, Reid G, Mangham C** (1997): Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1):21-31.
- Stuff** (2020). Tokyo delay costs International Olympic Committee 'several hundred million. Erişim adresi, www.stuff.co.nz/sport/olympics/120993416
- Şahin, Y.** (2017). *Yerel yönetimler*. 3. Baskı, Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Şahin Demirkapı, E.** (2013). *Çocukluk Çağı Tramvalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatoloji ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şengül, R.** (2010). *Yerel Yönetimler*. Umuttepe Yayınları.
- Talat Arslan, N.**(2005). İdari ve mali paylaşım açısından merkezi yönetim yerel yönetim ilişkileri. *İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 33, 189-208.
- Terzi Ş** (2006): Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.
- Topçu, F.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 3(26):77-86.
- Türkmen, M., Özsarı, A.** (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, Türkiye, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye June 2020: 8(2) ISSN: 2148-1148 Doi : 10.14486/IntJSCS.2020.596

- Thompson, R. A.** (2006). The development of the person: social understanding, relationships, Conscience, Self. N. Eisenberg (Ed.), *Handbook Of Child Psychology* içinde. (s. 24-98). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K.** (2006). Feeling and understanding: Early emotional development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *The Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317-337). Blackwell.
- Thompson, R. A., & Goodvin, R.** (2007). Taming the tempest in the teapot emotion regulation in toddlers. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and transformations* (pp. 317-337). Blackwell.
- T.C. Sağlık Bakanlığı.** Koronavirüs hastalığı Covid-19 salgını. (2020, 24 Nisan). Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr>
- T.C. Sağlık Bakanlığı.** (2020). Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19. Erişim adresi, <http://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirüs-hastaligi-nedir?>
- TRT-Türkiye Radyo Televizyonu.** (2020). Futbol ekonomisine Covid-19 darbesi. Erişim adresi, www.trtspor.com.tr/videolar/futbol-ekonomisine-covid-19-darbesi-39391.html
- Ulusoy, A. & Akdemir, T.** (2017). *Mahalli idareler*. 10. Baskı, Seçkin Yayıncılık.
- Underwood, M. K.** (1997). Top ten pressing question about the development of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 127-146
- Widdop, P., Bond, A., Parnell, D.** (2020). Covid 19 v Euro 20. Erişim adresi, <https://footballcollective.org.uk/2020/03/11/covid-19-v-Avro-2020/>
- Yükcü, B. Ş.** (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- gzt.com,** (2020). *Koronavirüs Spor Dünyasını Nasıl Etkiledi?* <https://www.gzt.com/zpor/koronavirus-spor-dunyasini-nasil-etkiledi-3531927>, Erişim tarihi: 30.03.2020.

EKLER

Ek -1: Etik Kurul Onayı



T.C
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU KARARI ÖRNEĞİ

Karar No : 2021/14
Tarih : 08.05.2021
Saat : 11:00
Yer : Dijital

KARAR 12

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi ile ilgili Ana Bilim Dalı Başkanlığından gelen tez konusu önerisinin görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; adı geçen öğrencilerin *Istanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9/1 maddesi uyarınca* aşağıdaki tabloda belirtilen tez konularının uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Sıra	Öğrenci numarası	Adı Soyadı	Öğrenim Gördüğü Ana Bilim Dalı / Program	Tez/Proje Danışmanı	Dönem Projesi/ Tez	Tez/Proje Konusu	Kabul/ Ret
1	191208036	Öznur Aygün	Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri	Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN	Tez	Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlülüğü Durumlarının İncelenmesi	Kabul


Aslı Gibidir
Ümran SARAÇ
Enstitü Sekreteri

T.C.
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Spor İstanbul Genel Müdürlüğüne

Konu: Bilimsel Araştırma İzin Onayı

Spor İstanbul, İstanbul Spor Etkinlikleri A.Ş. şirketinde 00010542 sicil numarası ile Fitness antrenörü olarak görev yapmaktayım. İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi” konulu tezli yüksek lisans çalışması yürütmekteyim.

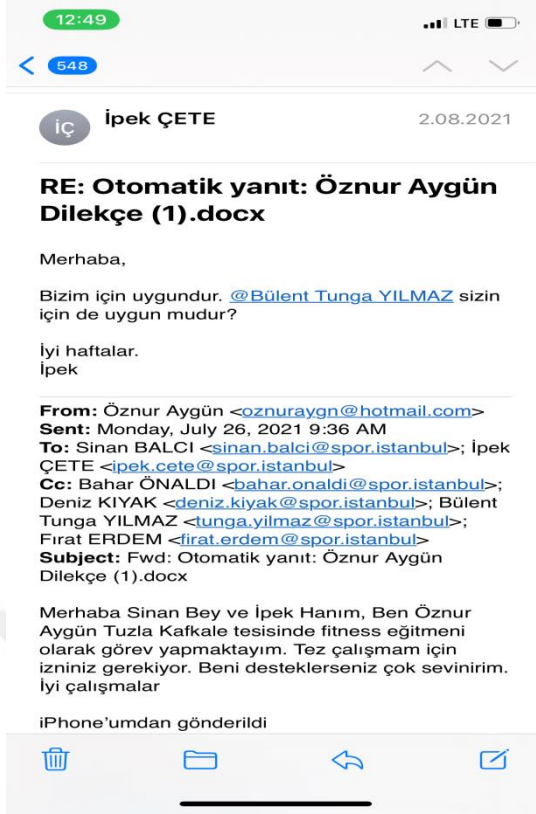
Araştırmam için kurumumuzda çalışan mesai arkadaşlarım antrenörlerimize, uygun görmeniz halinde ekte belirtilen anketi uygulayarak hem kurumumuza hem de spor bilimine katkı sağlamayı amaçlamaktayım. Kişisel hiçbir bilginin istenmediğı ve üçüncü kişi/kurumlarla paylaşımın yapılmayacağı bu çalışmam için gerekli izin ve müsaadelerinizi saygılarımla arz ederim.

Öznur AYGÜN
İBB Spor İstanbul Fitness Antrenörü

Çevrimiçi Anket:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvN5W_Qx5sQV8uDuruIQOjeLKsMF4du1n9bGKQ-fQhf_YBDg/viewform?usp=sf_link





Ek 3: Anket Formu

Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi

Bu anket İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında yürütülen tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Araştırmamız, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde görev yapan antrenörleri kapsamaktadır. Öncelikle belirtmek isteriz ki bu çalışmada, görüş elde etmek amacıyla oluşturulan soruların tüm cevapları gizli tutulacaktır. Yanıtlar, üçüncü kişiler veya şirketler ile paylaşılmayacak ve herhangi bir ticari kampanyanın parçası olmayacaktır. Çalışmamıza katkılarınız ve değerli vaktinizi ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

İLETİŞİM:
Öznur AYGÜN
oznuraygn@hotmail.com

* Gerekli

Cinsiyetiniz ? *

- Kadın
 Erkek

Medeni Durumunuz ? *

- Evli
 Bekar

Yaşınız ? *

- 18-21 yaş arası
- 22-25 yaş arası
- 26-29 yaş arası
- 30 Yaş ve üstü

Eğitim Durumunuz ? *

- Önlisans
- Lisans
- Lisasüstü

Okuduğunuz Bölüm Nedir ? *

- Antrnörlük
- Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi
- Spor Yöneticiliği
- Diğer

Kaç Yıldır Çalışıyorsunuz ? *

- 1 yıldan az
- 1 - 2 yıl arası
- 3 - 4 yıl arası
- 5 ve üstü

Branşınız Nedir ? *

- Atletizm
- Yüzme
- Cimnastik
- Basketbol
- Voleybol
- Fitness
- Tenis
- Badminton
- Futbol
- Okçuluk
- Savunma Sporları
- Buz Pateni

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (PDÖ) *

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devam ettiğim işime/okuluma/mesleğime yürekten bağlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öldürmeyen şey güçlendirir” cümlesi beni ifade ediyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımaya bağlıdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ KISA FORMU (DDGÖ-16) *

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
Duygularına bir anlam vermekte zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kötü hissettiğim işlerimi bitirmekte zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kötü hissettiğimden kontrolden çıkarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kötü hissettiğimden uzun süre böyle kalacağına inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.

Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

ÖZGEÇMİŞ

Öznur AYGÜN, ilk, orta ve lise öğreniminin ardında 2005 yılında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünü kazanmıştır. Farklı zamanlarda Fitness ve Pilates Antrenörlüğü için çeşitli eğitim ve seminerlere katılmış ve başarıyla tamamlayıp eğitmen olmuştur. 2013 yılından bu yana aktif olarak İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde Fitness, Pilates ve Step-Aerobik eğitmenliği yapmaktadır. 2020 yılında Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimini sürdürmektedir. Egzersiz ve sağlık üzerine kendini geliştirecek birçok eğitim ve seminere katılmıştır.

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lisans: 2005, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü
- Yüksek lisans: 2020, Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı