



International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (ISHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Received/Makale Geliş 23.07.2023
Published /Yayınlanma 30.09.2023
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(99), 2343-2353

10.5281/zenodo.8396802
Araştırma Makalesi
ISSN: 2459-1149

Doç. Dr. Arkun Tatar

<https://orcid.org/0000-0002-2369-9040>

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Manisa / TÜRKİYE

Uz. Psk. Sami Çamkerten

<https://orcid.org/0000-0001-8924-9483>

İstanbul / TÜRKİYE

Doç. Dr. Aylin Zekiöglü

<https://orcid.org/0000-0002-7455-4845>

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Manisa / TÜRKİYE

Spor Yapan ve Yapmayan Grupları Ayırt Etmede Duygu Odaklı Yapıların İncelenmesi

Investigation of Emotion-Oriented Structures in Distinguishing between Sports and Non-Sports Groups

ÖZET

Bu çalışmada profesyonel sporcu olmayan grupta, spor yapmaya ve yapmamaya etki eden olgular olarak olumlu - olumsuz duygulanımın, duygusal öz farkındalığın, duygusal zekanın, empatinin, aleksitiminin, kaygının, depresyonun, benlik saygısının ve sosyo - demografik değişkenlerin birlikte alınarak incelenmesi düşünülmüştür. Böylece değişkenlerin çoklu etkisinin birlikte incelenerek, sporcu olmayan grupta spor yapmaya ve yapmamaya etki eden olguların ayırt edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-56 yaşları (ort. = 23,92, s = 6,25) arasında çevrimiçi örneklemeden profesyonel sporcu olmayan toplam 305 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği-28 ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır. Spor yapan ve spor yapmayan grupların yordanması ikili lojistik regresyon analizi kullanılarak iki farklı modelle incelenmiştir. Sonuçlara göre Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nin hem Olumlu hem Olumsuz Duygu Alt Boyutu, Durumluluk Kaygı Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu ve sosyo-demografik değişken olarak eğitim durumu, spor yapan ve spor yapmayan grupların yordanmasında etkili olmuştur. Bu değişkenlerle iki modelde toplam varyansın %20,3'ü ve %20,8'inin açıklandığı görülmüştür. Spor yapan ve spor yapmayan grupların doğru sınıflama oranları ise iki modelde %69,2 ve %69,5 olarak gerçekleşmiştir. Sonuçlar spor yapan ve spor yapmayan grupların ayırt edilmesinde etkili olan (ve olmayan) duygu odaklı yapıların belirlenmesine katkı sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, duygu odaklı yapılar, duygulanım, kaygı, depresyon.

ABSTRACT

This study was considered to examine the positive and negative affect, of emotional self-awareness, emotional intelligence, empathy, alexithymia, anxiety, depression, self-esteem, and socio-demographic variables together as the factors affecting doing and not doing sports in the non-professional athlete group. Thus, by examining the multiple effects of the variables together, it was aimed to distinguish the phenomena that affect doing or not doing sports in the non-athlete group. A total of 305 non-professional athletes from an online sample between the ages of 18-56 (M = 23.92, s = 6.25) participated in the study. Participants were provided with a socio-demographic information form, an emotional Self-Awareness Scale-10, a Positive and Negative Affect Schedule, a State-Trait Anxiety Inventory, a Hospital Anxiety and Depression Scale, a Schutte Emotional Intelligence Scale, an Empathy Quotient Questionnaire, An Alexithymia Scale-28, and Coopersmith Self-Esteem Inventory were applied. The prediction of sports and non-athletic groups was analyzed with two different models using binary logistic regression analysis. According to the results, both the positive and negative affect sub-dimension of Positive and Negative Affect Schedule, State Anxiety Scale, Hospital Anxiety and Depression Scale depression sub-dimension, and educational status as socio-demographic variables were effective in predicting the groups who do and do not do sports. With these variables, 20.3% and 20.8% of the total variance were explained in the two models. The correct classification rates of the groups that do and do not do sports were 69.2% and 69.5% in both models. The results contributed to the identification of emotion-oriented structures that were effective (and not) in distinguishing between sporting and non-sporting groups.

Keywords: sports, emotion-oriented structures, affect, anxiety, depression.

1. GİRİŞ

Spor yapmanın toplum sağlığının önemli bir bileşeni olduğu ve fiziksel, zihinsel, psikolojik fayda sağladığı belirtilmektedir (Berger, 1996; Bernstein ve diğerleri, 2018; Kanning ve Schlicht, 2010; Sun ve diğerleri, 2014). Spor yapmanın benzer şekilde, duygusal sağlık için de önemli bir katkısının olduğu ve bireylerin verdikleri duygusal tepkileri etkilediği görülmektedir (Bernstein ve diğerleri, 2018; Kuroda ve diğerleri, 2015). Spor yapma, bireyler depresyonda olsa bile "olumlu bir bakış açısı" sağlamakta ve düzenli olarak belli miktarda spor yapmak bu bireylerin daha iyi bir ruh halinde olmalarına olumlu katkı yapmaktadır (Craft ve Perna, 2004; Greenwood, 2018). Düzenli spor yapmanın bireylerin mevcut duygu durumlarını yükseltmediği, karşılaşılan stres verici olaylara ve olumsuz yaşantılara verdikleri tepkileri iyileştirerek değiştirdiği gösterilmiştir (Bernstein ve McNally, 2018). Spor yapmanın ayrıca, psikososyal faktörleri de içeren stres verici olaylardan sonra ortaya çıkan duygusal iyileşmeyi hızlandırdığı, yoğun ve uzun süren duygusal tepkilere karşı engelleyici bir rolü olduğu, algılanan öfkeyi azalttığı ve yapıldığı günlerde bireylerin kendilerini daha iyi bir ruh halinde hissetmelerine yardımcı olduğu anlaşılmaktadır (Bernstein ve diğerleri, 2018; Bernstein ve McNally, 2017; DiLorenzo ve diğerleri, 1999; Hyde ve diğerleri, 2011).

Mevcut araştırma sonuçları, bir yandan spor yapma ile depresyon arasındaki ilişkinin belirsiz olduğunu, diğer yandan bu ilişkinin iki yönlü olabileceği ve spor yapmanın niceliğine bağlı olarak negatif yönde olabileceğini ortaya koymaktadır (Schuch ve diğerleri, 2017; Song ve diğerleri, 2012; Harris ve diğerleri, 2006; Wolf ve Hopko, 2008). Bununla birlikte, spor yapmanın, depresyon üzerinde ilaçsız antidepresan etkisi ortaya çıkardığı (Broman-Fulks ve diğerleri, 2018; Gujral ve diğerleri, 2017; Rebar ve diğerleri, 2015), hatta psikiyatrik ilaç kullanma ve terapinin etkinliği ile karşılaştırılabilir düzeyde olumlu sonuçları olduğu belirtilmektedir (Broman-Fulks ve diğerleri, 2018; Ströhle, 2009). Ayrıca spor yapma - depresyon ilişkisinin hem klinik hem de klinik olmayan gruplarda benzer olduğu görülmektedir (Ströhle, 2009).

Benlik saygısının, spor yapmayla birlikte arttığı, deneysel çalışmalar dahil olmak üzere birçok araştırmada gösterilmektedir (Coatsworth ve Conroy, 2006; Ertl ve diğerleri, 2018; Flowers ve diğerleri, 2018; Gilani ve Dashipour, 2017; Hawker, 2012; Tiggemann ve Williamson, 2000). Benlik sayısı ile spor yapmanın ilişkili olduğu fakat bu ilişkinin doğrusal olmadığı ve bazı psikososyal faktörlerin olmaması durumunda da spor yapmanın benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir. Ayrıca spor yapılan dönemde benlik saygısının arttığı ancak zaman geçtikçe spor yapmanın etkisinin azaldığı bildirilmektedir (Coatsworth ve Conroy, 2006; McAuley ve diğerleri, 1997; McAuley ve diğerleri, 2000). Spor yapma, öz değerlendirme (self-evaluations) açısından da işlevsel olmakta, bireylerin beden algılarını iyileştirmekte ve bunun sonucunda çevreden alınan olumlu geribildirimler doğrultusunda benlik saygısında artış sağlamaktadır (McAuley ve diğerleri, 2005; Yiğiter, 2014).

Bazı araştırmalar spor yapma ile durumluk ve sürekli kaygının azaldığını, bazı araştırmalar ise spor yapma ile kaygının arttığını ya da değişmediğini belirtmektedir (Annesi, 2000; Mackay ve Neill, 2010; Petruzzello ve diğerleri, 1991; Tatar ve diğerleri, 2018a). Kaygı bozukluğu olan grupta durumsal kaygının spor yapma ile ters yönlü ilişkili olduğu ve sürekli kaygı ile de anlamlı olarak ilişkili olmadığı görülmektedir. Bu sonuç ise durumsal kaygısı yüksek olan bireylerin günlük hayatlarında daha fazla stres yaşamalarından dolayı daha az spor yapacakları ile açıklanmaktadır (Ma ve diğerleri, 2009).

Spor yapma, olumlu duygulanımın artmasına yardım etmekte, negatif duygulanımın azalmasında da etkili olmaktadır (Abrantes ve diğerleri, 2019; Basso ve Suzuki, 2017; Cheval ve diğerleri, 2018). Bu doğrultuda hafif depresif belirtiler gösteren bireylerde uygulanan spor programı sonrasında olumlu duygulanımın arttığı gösterilmiştir (Watson, 1988). Yine benzer şekilde sporun etkililiği klinik olmayan grupta olumlu duygulanım ile ilişkilendirilmekte (Öztekin ve Tezer, 2009) ve olumlu duygulanımın artmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Ludwig ve Rauch, 2018). Ayrıca, spor yapma sonrasındaki duygulanımın, spor yapma öncesi / esnasındaki duygulanımdan daha iyi olduğu, düzenli ve belirli düzeyde spor yapmanın en uygun duygulanımı ortaya çıkardığı, sporun aşırı düzeyde yapılması durumunda da olumlu duygulanımda azalma olacağı belirtilmektedir (Boutcher ve diğerleri, 1997; Ekkekakis ve Petruzzello, 1999; Parfit ve diğerleri, 2006). Buna karşın, spor yapmanın etkisinin herkes için aynı olmayabileceği, hatta aktivite esnasında dahi bazı bireylerin duygularının etkilenmeyebileceği ifade edilmektedir (Kwan ve Bryan, 2010).

Spor yapma ve aleksitimi arasındaki bir ilişki olduğu, ancak konu hakkında az sayıda çalışma bulunmasından dolayı ilişkinin şekli konusundaki belirsizliğin sürdüğü belirtilmektedir (Karukivi ve diğerleri, 2010; Zekioglu ve diğerleri, 2014). Farklı yoğunlukta antrenman yapan iki sporcu grubundan daha yoğun aktiviteyle spor yapan grupta daha çok aleksitimik özellikler görüldüğü tespit edilmiştir (Allegre ve diğerleri, 2007; Karukivi ve diğerleri, 2010; Manfredi ve Gambarini, 2015). Ayrıca

aleksitiminin yüksek risk içeren spor aktivitelerine katılmada aracı bir rolü olduğu da ifade edilmektedir (Zekioglu ve diğerleri, 2014). Diğer bir ifadeyle, duygularını düzenlemede zorluk yaşayan aleksitimik bireyler, risk içeren spor aktiviteleri yardımıyla duygularını düzenlediği ve ifade ettiği belirtilmektedir (Woodman ve diğerleri, 2008; Zekioglu ve diğerleri, 2014)

Spor yapma ile empati arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma olduğu (Duquin ve Schroeder-Braun, 1996; Sezen-Balçikanli ve Sezen, 2017), sonuçlarda spor yapmanın hem empati kurmaya yardımcı olduğu hem de aksini belirten bulguların elde edildiği görülmektedir (Fraser-Thomas ve diğerleri, 2005; Sezen-Balçikanli ve Sezen, 2017; Tatar ve diğerleri, 2018a). Ergenlik döneminde yapılan spor, empati becerisinin gelişimine katkı sağlarken (Kwon, 2018; Sevdalis ve Raab, 2014), ilgili çalışmalarda görülen bir başka sonuç ise bireylerin spor yapmaya katılım süresi arttıkça, empatinin bir bileşeni olan kişilerarası duyarlılıkta azalma / düşüş görülmesidir (Kalliopuska, 1987; Sezen-Balçikanli ve Sezen, 2017).

Bu çalışmada yukarıda sunulunan doğrultusunda, profesyonel sporcu olmayan grupta, spor yapmaya ve yapmamaya etki eden olgular olarak olumlu - olumsuz duygulanımın, duygusal öz farkındalığın, duygusal zekanın, empatinin, aleksitiminin, kaygının, depresyonun ve benlik saygısının duygu odaklı yapılar olarak sosyo-demografik değişkenlerle birlikte alınarak incelenmesi düşünülmüştür. Böylece değişkenlerin çoklu etkisinin birlikte incelenerek, sporcu olmayan grupta spor yapmaya ve yapmamaya etki eden olguların ayırt edilmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışmaya 18-56 yaşları (ort. = 23,92, s = 6,25) arasında 305 kişi katılmıştır. Çalışmada, oluşturulan gruplarda / kategorilerde analizlerin yapılabilmesi için yeterli sayıda kişi bulunması amacı doğrultusunda, dışlama kriterleri olarak, profesyonel sporcu ya da sportif ortamda çalışıyor olmak (antrenör, masör vb.), ilkökul ve ortaokul mezunu olmak, 18 yaş altı ve 60 yaş üzeri olmak, dul ve boşanmış olmak alınmış, bu özellikleri taşıyan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

2.2. Araç-Gereç

Çalışmada, sonuçlarda ayrıntıları verilen sosyo-demografik bilgi sorularını içeren anket, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Durumluluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Empati Ölçeği Uzun Formu, A Aleksitimi Ölçeği-28 ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, beşli Likert cevaplanan (1 = Hiç Uygun Değil, 5 = Tamamen Uygun), 10 maddelik ve tek toplam puan ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, duyguları okuma ve fark etme becerisinde artış olduğunu ifade etmektedir. Ölçeği geliştirme çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak bildirilmiştir (Tatar ve diğerleri, 2018b).

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, beşli Likert cevaplanan (1 = Çok Az veya Hiç, 5 = Çok Sık) on tanesi olumlu ve on tanesi olumsuz duyguyu değerlendiren 20 maddelik bir ölçektir (Watson ve diğerleri, 1988). Alt boyutlardan alınan puanlardaki yükseliş, olumlu ve olumsuz duygu düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir (Dürü, 1998).

Durumluluk Kaygı Ölçeği, dördümlü Likert cevaplanan (1 = Hiç, 4 = Tamamen) 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte on madde ters yönlü puanlanmaktadır. Tek boyutlu olarak değerlendirilen ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, durumsal kaygı düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,94 ile 0,96 arasında değişen düzeylerde bildirilmiştir (Öner, 2008).

Sürekli Kaygı Ölçeği, dördümlü Likert cevaplanan (1 = Hiç, 4 = Tamamen) 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yedi madde ters yönlü puanlanmaktadır. Tek boyutlu olarak değerlendirilen ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, sürekli kaygı düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,83 ile 0,87 arasında değişen düzeylerde bildirilmiştir (Öner, 2008).

Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, dördümlü Likert cevaplanan, sekizi ters yönlü puanlanan 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tek sayılardan oluşan yedi madde anksiyeteyi, çift sayılardan oluşan diğer yedi madde de depresyonu ölçmektedir (Zigmond ve Snaith, 1983). Ölçeğin çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı anksiyete alt ölçeği için 0,85, depresyon alt ölçeği için 0,78 olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, kaygı ve depresyon düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir (Aydemir ve diğerleri, 1997).

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, beşli Likert cevaplanan (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) 33 maddeden oluşmaktadır (Schutte ve diğerleri, 1998). Ölçekte üç madde ters yönlü puanlanmaktadır. Tek boyutlu olarak değerlendirilen ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, duygusal zeka düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak bildirilmiştir (Tatar ve diğerleri, 2017b).

Empati Ölçeği uzun formu, ölçek maddeleri dördü cevap seçeneği ile cevaplanmakta, ancak düşük iki empatik yanıt 0, orta bir empatik yanıt 1 ve yüksek iki empatik yanıt 2 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin 60 maddeli uzun formunda 20 maddesi değerlendirilme dışı tutularak sadece 40 maddesi puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlardaki yükseliş, empati düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Ölçeğin çeviri çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bildirilmiştir (Bora ve Baysan, 2009).

A Aleksitimi Ölçeği-28, beşli Likert cevaplanan (1 = Her Zaman, 5 = Hiçbir Zaman) 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, iki üst yapı (Duygusal ve Bilişsel) ve beş ikinci düzey alt yapıyla (1-Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme, 2-Dürtüsel Davranma, 3-Dışsal Odaklı Bilişsel Tarz, 4-Düşsel Yaşam ve İmgeleme, 5-Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi) değerlendirilmektedir. Ölçeği geliştirme çalışmasında, alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ilk uygulama için 0,59 ile 0,83 arasında, ikinci uygulama için de 0,62 ile 0,84 arasında bildirilmiştir (Tatar ve diğerleri, 2017a).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, ikili cevaplama seçeneği içeren (Evet = 4, Hayır = 0) yetişkin kısa formu 25 maddeden oluşmaktadır. Envanterde 17 madde ters yönlü puanlanmaktadır. Envanterden alınan puanlardaki yükseliş, benlik saygısı düzeyinde artış olduğunu ifade etmektedir (Turan ve Tufan, 1987).

2.3. Uygulama

Çalışmanın uygulaması web tabanlı form ile çevrimiçi uygulanmıştır. Çalışmanın amacı, dışlama kriterleri ve yaklaşık uygulama süresi belirtilerek gönüllü katılmayı kabul edenlerin ulaşabileceği kimlik denetimsiz forma geçiş ile uygulama yürütülmüştür. Katılımcılardan, çalışmanın dışlama kriterlerine uygun olarak özellikleri belirlenenler doğrultusunda ise form sorularını cevaplaması istenmiş, soru seçenek cevaplarından tespit edilen ve dışlama kriterlerini taşıyan bireyler, soruları cevaplamış olsa bile değerlendirme dışı tutulmuştur. Bir kişinin tüm soruları cevaplaması yaklaşık bir saat sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada, sosyo-demografik değişkenlerin ve kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri, ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik analizleri, ölçek toplam puanları arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi ve son olarak da spor yapan ve yapmayanların yordanması amacıyla da Wald İleriye Doğru yöntemiyle İkili Lojistik Regresyon Analizi yapılmıştır.

2.5. Sonuçlar

Çalışmada önce katılımcıların sosyo-demografik özellikleri belirlenmiş ve genel hayat memnuniyeti, gelir getiren bir işte çalışma durumu, gelir durumu, medeni durum, eğitim durumu, cinsiyet ve spor yapma durumuna ilişkin katılımcıların sayı ve yüzde değerlerinden oluşan betimleyici istatistik değerleri belirlenmiştir. Katılımcıların, 197'sinin (% 64,6) spor yaptığını, 108'inin ise (%35,4) spor yapmadığını belirttiği görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Spor Yapma Durumu	Spor yapanlar	197	64,6
	Spor yapmayanlar	108	35,4
Cinsiyet	Kadın	225	73,8
	Erkek	80	26,2
Eğitim Durumu	Lise	31	10,2
	Üniversite	274	89,8
Medeni Durum	Bekar	258	84,6
	Evli	47	15,4
Gelir Durumu	Orta ve altı	201	65,9
	Ortanın üzeri	104	34,1
Çalışma Durumu	Gelir Getirecek Bir İşte Çalışmayan	238	78,0
	Gelir Getirecek Bir İşte Çalışan	67	22,0
Genel Hayat Memnuniyeti	Hayatından Memnun Olanlar	197	64,6
	Hayatından Memnun Olmayanlar	108	35,4

Çalışmada sonra, kullanılan ölçme araçların betimleyici istatistikleri, Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Ölçeklerin iç tutarlık güvenilirlik katsayıları 0,70 (Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Depresyon Alt Boyutu ve A Aleksitimi Ölçeği-28, Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi Alt Boyutu) ile 0,95 (Schutte Duygusal Zeka Ölçeği) arasında gerçekleşmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Kullanılan Ölçme Araçlarının Betimleyici İstatistikleri ve İç Tutarlık Güvenirlik Katsayıları

Kullanılan Ölçme Araçları (n = 305)	α	ort. \pm s
1-A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,81	21,52 \pm 6,63
2-Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,95	124,62 \pm 21,45
3-Baron Empati Ölçeği Uzun Form	0,87	45,14 \pm 12,38
A Aleksitimi Ölçeği		
41-Duygusal Bileşen Alt Boyutu	0,89	36,22 \pm 11,69
411-Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme Alt Boyutu	0,90	24,50 \pm 9,37
412-Dürtüsel Davranma Alt Boyutu	0,71	11,71 \pm 3,74
42-Bilişsel Bileşen Alt Boyutu	0,78	27,25 \pm 8,24
421-Dışsal Odaklı Bilişsel Tarz Alt Boyutu	0,72	8,66 \pm 3,35
422-Düşsel Yaşam ve İmgeleme Alt Boyutu	0,78	5,10 \pm 2,54
423-Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi Alt Boyutu	0,70	13,49 \pm 5,06
51-Durumluluk Kaygı Ölçeği	0,91	36,49 \pm 10,81
52-Sürekli Kaygı Ölçeği	0,85	43,91 \pm 9,81
61-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	0,76	8,11 \pm 3,84
62-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	0,70	5,89 \pm 3,59
71-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumlu Duygu Alt Boyutu	0,84	34,57 \pm 7,07
72-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumsuz Duygu Alt Boyutu	0,82	22,19 \pm 6,52
8-Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	0,78	67,48 \pm 17,82

Çalışmada daha sonra da kullanılan ölçme araçların ve alt boyutlarının toplam puanları arası korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplama işleminde A Aleksitimi Ölçeği'nin birinci ve ikinci düzey alt boyut yapısı içeriyor olması nedeniyle birinci düzey alt boyut toplam puanları ile bu alt boyutlar altında yer alan ikinci düzey alt boyutlarının toplam puanları arası korelasyonlar hesaplanmamıştır. Toplam puanlar arasında, negatif ya da pozitif olması (yönü) dikkate alınmadığında 0,01 ile 0,71 arasında değişen korelasyon değerleri elde edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Kullanılan Ölçme Araçlarının Toplam Puanları Arası Korelasyonlar

Kullanılan Ölçme Araçları (n = 305)	1	2	3	41	411	412	42	421
1-A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10								
2-Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,36***							
3-Empati Ölçeği Uzun Form	-0,49***	0,52***						
A Aleksitimi Ölçeği								
41-Duygusal Bileşen Alt Boyutu	0,62***	-0,40***	-0,48***					
411-Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme Alt Boyutu	0,63***	-0,43***	-0,52***					
412-Dürtüsel Davranma Alt Boyutu	0,37***	-0,18**	-0,21***		0,50***			
42-Bilişsel Bileşen Alt Boyutu	0,50***	-0,42***	-0,59***	0,49***	0,52***	0,22***		
421-Dışsal Odaklı Bilişsel Tarz Alt Boyutu	0,49***	-0,45***	-0,49***	0,46***	0,47***	0,26***		
422-Düşsel Yaşam ve İmgeleme Alt Boyutu	0,24***	-0,21***	-0,29***	0,15*	0,19**	-0,01		0,29***
423-Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi Alt Boyutu	0,37***	-0,28***	-0,50***	0,42***	0,45***	0,19**		0,32***
5-Durumluluk Kaygı Ölçeği	0,45***	-0,31***	-0,35***	0,52***	0,48***	0,42***	0,42***	0,47***
6-Sürekli Kaygı Ölçeği	0,40***	-0,21***	-0,20***	0,51***	0,42***	0,52***	0,28***	0,43***
7-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	0,45***	-0,27***	-0,29***	0,61***	0,53***	0,57***	0,34***	0,44***
8-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	0,47***	-0,35***	-0,41***	0,49***	0,50***	0,29***	0,47***	0,49***
9-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumlu Duygu Alt Boyutu	-0,45***	0,42***	0,44***	-0,44***	-0,47***	-0,19**	-0,41***	-0,48***
10-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumsuz Duygu Alt Boyutu	0,37***	-0,16**	-0,22**	0,50***	0,45***	0,44***	0,30***	0,37***
11-Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	-0,48***	0,38***	0,34***	-0,58***	-0,56***	-0,42***	-0,39***	-0,50***
Kullanılan Ölçme Araçları	422	423	5	6	7	8	9	10
423-Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi Alt Boyutu	0,34***							
5-Durumluluk Kaygı Ölçeği	0,24***	0,26***						
6-Sürekli Kaygı Ölçeği	0,18**	0,07	0,71***					
7-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	0,07	0,22***	0,63***	0,67***				
8-Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	0,30***	0,29***	0,55***	0,54***	0,57***			
9-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumlu Duygu Alt Boyutu	-0,23***	-0,24***	-0,44***	-0,39***	-0,40***	-0,55***		
10-Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği Olumsuz Duygu Alt Boyutu	0,12*	0,18**	0,57***	0,66***	0,65***	0,51***	-0,22***	
11-Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	-0,09	-0,26***	-0,63***	-0,62***	-0,62***	-0,56***	0,48***	-0,56***

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

Çalışmada son işlem olarak, katılımcıların, spor yapan ve spor yapmayanlardan oluşan iki grubunun yordanması amacıyla Wald İleriye Doğru yöntemiyle İkili Lojistik Regresyon Analizi yapılmıştır. Tablo 2 ve 3'te ayrıntıları verilen ölçme araçlarına ilişkin 17 toplam puan ve sosyo-demografik değişkenler olarak genel hayat memnuniyeti, gelir getiren bir işte çalışma durumu, gelir durumu, medeni durum, eğitim durumu, cinsiyet ve yaş bağımsız değişkenler olarak alınmıştır. Bu değişkenlerden yaş dışındaki diğer sosyo-demografik değişkenler kategorik bağımsız değişkenler olarak alınırken, 17 ölçek ve alt ölçek puanları ile yaş da nicel sürekli değişken olarak analize dahil edilmiştir. İlk işlemde iki düzeyli alt boyut yapısına sahip A Aleksitimi Ölçeği'nin birinci düzey alt boyutu toplam puanları (Bilişsel Bileşen ve

Duygusal Bileşen) alınırken bu alt boyutlar altında yer alan ikinci düzey alt boyut toplam puanları alınmamıştır.

Sonuçlara göre spor yapan ve spor yapmayan grupların yordanması için oluşturulan modelde sıfır hipotezini test eden Hosmer ve Lemeshow testine göre model uyumu gözlenmiştir (Ki-kare HL (8) = 10,18; $p > 0,05$). Oluşturulan bu modelde Nagelkerke sözde R-kare değerine göre toplam varyansın %20,3'ü açıklanmıştır. Şans eseri doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesi başlangıç değeri olarak %64,6, yordama işlemi sonrasında ise %69,2 olarak gerçekleşmiştir. Wald testi sonucuna göre Durumluluk Kaygı Ölçeği, Hastane Ankisyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon alt boyutu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nin her iki alt boyutu ve sosyo demografik değişken olarak sadece eğitim durumu regresyon modelinde yer alarak spor yapan ve spor yapmayan grupların istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olmuşlardır (Tablo 4). Analize dahil edilen diğer değişkenlerin ise modelde yer almadıkları görülmüştür.

Tablo 4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Grupların Yordanması İçin Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

Modelde Yer Alan Değişkenler (n = 305)	B	S. Hata	Wald	s.d.	Exp(B)
1. Model					
Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği - Olumlu Duygu	-0,09	0,03	11,39***	1	0,91
Durumluluk Kaygı Ölçeği	-0,06	0,02	8,14**	1	0,94
Eğitim Durumu (Lise - Üniversite)	1,09	0,44	6,17*	1	2,99
Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği - Olumsuz Duygu	0,07	0,03	5,45*	1	1,08
Hastane Ankisyete ve Depresyon Ölçeği - Depresyon	0,13	0,06	5,27*	1	1,14
2. Model					
Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği - Olumlu Duygu	-0,09	0,03	9,99**	1	0,92
Durumluluk Kaygı Ölçeği	-0,06	0,02	8,22**	1	0,94
Eğitim Durumu (Lise - Üniversite)	1,17	0,45	6,70**	1	3,22
Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği - Olumsuz Duygu	0,07	0,03	5,16**	1	1,08
Hastane Ankisyete ve Depresyon Ölçeği - Depresyon	0,12	0,06	4,49*	1	1,13

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Çalışmada “2. model” olarak A Aleksitimi Ölçeği'nin birinci düzey iki alt boyutu yerine de ikinci düzey beş alt boyutun toplam puanları alınarak İkili Lojistik Regresyon Analizi tekrarlanmıştır. Bu işlem değişikliği ile modele alınan ve modelden çıkarılan değişkenlerin spor yapan ve spor yapmayan grupların istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olmaması nedeniyle analiz sonuçlarında önemli değişiklik gerçekleşmemiştir. Sonuçlara göre sıfır hipotezini test eden Hosmer ve Lemeshow testine göre yine benzer değerler elde edilerek model uyumu gözlenmiş (Ki-kare HL (8) = 11,06; $p > 0,05$), Nagelkerke sözde R-kare değerine göre toplam varyansın %20,8'i açıklanmış ve şansla doğru sınıflandırmanın orantılı yüzdesi, başlangıç değeri olarak %64,6, yordama işlemi sonrasında da %69,5 olarak gerçekleşmiştir. Wald testi sonucuna göre ise yine Durumluluk Kaygı Ölçeği, Hastane Ankisyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon alt boyutu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nin her iki alt boyutu ve sosyo demografik değişken olarak da eğitim durumu regresyon modelinde yer alan istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olmuştur (Tablo 4).

3. TARTIŞMA

Bu çalışmada, sosyo-demografik değişkenlerle birlikte, olumlu - olumsuz duygulanımın, duygusal öz farkındalığın, duygusal zekanın, empatinin, aleksitiminin, kaygının, depresyonun ve benlik saygısının spor yapmaya ve yapmamaya etki eden yapılar olup olmadıklarının profesyonel sporcu olmayan grup alınarak incelenmesi düşünülmüştür. Pek çok çalışmada duygu odaklı yapılar olarak belirtilen bu olguların biri ya da birkaçının alındığı ve spor yapmayla ilişkilerinin belirtildiği görülmektedir. Oysa değişkenlerin birlikte incelenerek, değişkenlerin çoklu etkisinin yani ortak varyansın (communality) dikkate alınması her bir değişkenin etkisini (özgül varyansı) daha açık görmeyi sağlamaktadır. Bu nedenle, katılımcılara uygulama güçlükleri dikkate alınarak mümkün olduğunca çok sayıda değişken içeren (farklı ölçek) bir veri setinin oluşturulması düşünülmüştür. Bu doğrultuda yukarıda belirtilen olguları ölçmeye yönelik psikolojik ölçme araçları kullanılmış ve profesyonel sporcu olmayan grupta spor yapmaya ve yapmamaya etki eden olguların ayırt edilmesi amaçlanmıştır.

Örnekleme tekniği açısından, ikili lojistik regresyon analizi yapılırken değişken kategorilerinin yeterli sayıda kişi içermesi, ilgili kategoriye ilişkin sonuçların güvenilirliğini artırmaktadır. Ancak buna karşın genel nüfustaki oranları ve web tabanlı çevrimiçi uygulamanın zorlukları düşünüldüğünde, analizleri yürütmek için yeterli sayıda kişiye ulaşılma güçlüğü nedeniyle medeni durum değişkeninin etkisinin incelenmesi kapsamında dul ve boşanmış, eğitim düzeyi değişkeninin etkisinin incelenmesi kapsamında da ilkökul ve ortaokul mezunu bireyler çalışmaya alınmamıştır. Çalışmada ayrıca, ikili lojistik regresyon analizi yürütmek için daha dar bir katılımcı / örneklem tanımı ve spor yapan - yapmayan gruplarının oluşturulabilmesi amacıyla, fiziksel aktiviteyle ilişkileri düşünülerek 18 yaş altı, 60 yaş üzeri gruplar ile işlerinin spor olması nedeniyle profesyonel sporcular ve sportif ortamda çalışan bireyler, dışlanan gruplar

olarak alınmamıştır. Bu dışlama kriterlerinin uygulanmasıyla, veriye regresyon analizi yapılırken kategorik değişkenlerin kategorilerinde yeterli sayıda kişinin olması sağlanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışma, betimsel bir çalışma olarak spor yapan - yapmayan grupların ayırt edilmesinde etkili olan duygu odaklı yapıların hangileri olduğunun belirlenmesi amacını taşımaktadır. Bu nedenle sosyo-demografik değişkenler de dahil edilerek farklı sosyo-demografik grupların incelenmesi düşünülmüştür. Bu doğrultuda da incelenen her iki modelde de eğitimin etkisi açıkça gözlenmiştir. Eğitim değişkeninde, lise mezunu olma ile üniversite öğrencisi ya da mezunu olma farklılığı, spor yapan - yapmayan grupların ayırt edilmesinde her iki modelde $\text{Exp}(B) = 2,99$ ve $\text{Exp}(B) = 3,22$ oranında (kat) değişiklik yaratmaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların lise mezunu olması yerine üniversite öğrencisi ya da mezunu olması, spor yapan - yapmayan grupları doğru sınıflandırmayı iki modelde 2,99 ve 3,22 oranında artırmaktadır. Bu sonuç, yüksek eğitimin, eğitimin düşük düzeyine göre spor yapan - yapmayan grupları doğru sınıflandırmayı artırdığını göstermektedir. Diğer yandan yaşın, cinsiyetin, medeni durumun, bir işte çalışıp çalışmamanın ve genel hayat memnuniyetinin ise bu bağlamda bir etkisinin olmadığı, yani bu değişken kategorileri açısından farklılık olmadığı görülmüştür.

Duygu odaklı yapılar incelendiğinde ise olumlu duygu ve durumluluk kaygı puanlarındaki bir puanlık artışa karşılık ilk modelde sırasıyla $\text{Exp}(B) = 0,91$ ve $\text{Exp}(B) = 0,94$ oranlarında doğru sınıflama oranı elde edilmiştir. Olumsuz duygu ve depresyon puanlarındaki bir puanlık artışa karşılık ise yine ilk modelde sırasıyla $\text{Exp}(B) = 1,08$ ve $\text{Exp}(B) = 1,14$ oranlarında doğru sınıflama oranı elde edilmiştir. İkinci model için elde edilen değerler ise büyük oranda benzerdir. Bu sonuçlar ise bu dört duygu odaklı yapıda ölçek puanlarında sağlanan her bir puanlık artışa karşılık ya bir katın biraz altında ya da bir katın biraz üzerinde sınıflamada oranı değişikliğinin sağlandığını göstermiştir. Buna göre olumlu duygu ve durumluluk kaygı puanlarındaki bir puanlık azalışla, olumsuz duygu ve depresyon puanlarında da bir puanlık artışla spor yapan - yapmayan grupların doğru sınıflama oranı artmaktadır. Diğer bir ifadeyle olumlu duygu, durumluluk kaygı, olumsuz duygu ve depresyon puanlarındaki artış ya da azalış, spor yapan - yapmayan grupların doğru sınıflandırılma oranını istatistiksel önem düzeyinde artırmaktadır. İlgili çalışmalarda spor yapmayla ilişkisi bağlamında, olumlu ve olumsuz duygu durumunun (Abrantes ve diğerleri, 2019; Basso ve Suzuki, 2017; Cheval ve diğerleri, 2018) ve depresyonun (Broman-Fulks ve diğerleri, 2018; Ströhle, 2009) ilişkisi belirtilmiştir. Spor yapmayla ilişkisi bağlamında, kaygının etkisi ise farklı sonuçlar nedeniyle açık değildir (Annesi, 2000; Mackay ve Neill, 2010; Petruzello ve diğerleri, 1991; Tatar ve diğerleri, 2018a). Bu çalışmada ise spor yapan - yapmayan grupları ayırt etmede, olumlu duygu, olumsuz duygu, depresyon ve durumluluk kaygının etkisi gözlenmiştir.

Yönü ve düzeyi konusundaki belirsizliğe karşın spor - aleksitimi ilişkisi ilgili çalışmalarda otaya konulmaktadır (Karukivi ve diğerleri, 2010; Zekioglu ve diğerleri, 2014). Bu çalışmada A Aleksitimi Ölçeği'nin iki birinci düzey, beş ikinci düzey alt boyut yapısı olması nedeniyle ikili lojistik regresyon analizi önce birinci düzey alt boyut toplam puanlarıyla, daha sonra da ikinci düzey alt boyut toplam puanlarıyla tekrarlanmıştır. Böylece hem tüm ikinci düzey alt boyut toplam puanlarının hem de birinci düzey alt boyut toplam puanların etkisi ayrı ayrı test edilmiştir. Buna karşın spor yapan - yapmayan grupları ayırt etmede aleksitiminin etkisi gözlenememiştir. Aleksitimi ölçümünün spor yapan ve yapmayan bireylerin yordanmasında etkisinin gözlenmemesi nedeniyle de çalışmada oluşturulan iki lojistik regresyon analizi modeli sonuçları arasında önemli bir farklılık elde edilememiştir. Böylece çalışmada etkileri gözlenen değişkenlerle tekrarlayan sonuçlar elde edilmiştir.

İlgili çalışmalarda, spor yapma ile empati arasında ilişki olup olmadığı konusunda birbirinden farklı sonuçlar bildirilirken (Fraser-Thomas ve diğerleri, 2005; Sezen-Balçıkanlı ve Sezen, 2017; Tatar ve diğerleri, 2018a), spor yapma ile benlik saygısı arasında da var olan ilişkinin doğrusallığı ve niceliği konusunda (Coatsworth ve Conroy, 2006; McAuley ve diğerleri, 2000; McAuley ve diğerleri, 1997) tutarsız sonuçlar gözlenmektedir. Bu çalışmada ise hem empatinin hem de benlik saygısının spor yapma yapmamanın ayırt edilmesine katkı sağlamadığı görülmüştür.

Çalışmada ikili lojistik regresyon analizi kullanılarak hem ölçek toplam puanlarından oluşan nicel sürekli bağımsız değişkenlerin yanında kategorik sosyo-demografik değişkenlerin test edilmesine olanak sağlanmış hem de sosyo-demografik değişkenlerin alt gruplarında yer alan bireylerin sayılarındaki (örn. kadın - erkek) oransal dengesizliğin sonuçları etkilemesi ortadan kaldırılmıştır. Bu nedenle bu çalışma verisinin incelenmesinde yöntemsel tercih olarak ikili lojistik regresyon analizi kullanımı uygun görünse de elde edilen sonuçlar, alınan değişkenleri incelemede daha büyük katılımcı sayıları ile yapısal eşitlik gibi başka yaklaşımlarında test edilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda hem veri analizinde

yapılacak değişiklik hem katılımcı sayısında yapılacak artış bu çalışma için sınırlılıkları ve ileriye dönük çalışma projeksiyonlarını oluşturmaktadır.

Bu çalışma sonuçlarının, spor yapan - yapmayan grupları ayırt etme bağlamında spor - duygu odaklı yapı ilişkisine dair bilinenleri ve bakış açısını önemli ölçüde değiştirecek düzeyde bir katkı sağlanmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle çalışma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde elde edilen sonuçlar, bilinenleri ve bakış açısını önemli ölçüde değiştirmemiştir. Bu nedenle çalışmanın var olanların ötesinde spor - duygu ilişkisine önemli katkı yapan bir çalışma olmadığı, ancak betimsel bir yaklaşımla ele alınan duygu odaklı değişkenlerin sayısının fazlalığı ile ortak varyans etkisini değerlendirmede konuya yöntemsel katkı sağladığı görülmektedir. Böylece bu çalışma sonuçlarının, alınan değişkenler bağlamında güvenilirliğinin daha yüksek olduğu değerlendirilebilir. Ayrıca bu çalışmanın benzer bir çalışma modelinin, bu çalışma değişken ve katılımcı sayısını aşan miktarda olması gerektiği şeklinde bir referans oluşturduğu da düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Abrantes, A. M., Farris, S. G., Brown, R. A., Greenberg, B. D., Strong, D. R., McLaughlin, N. C., & Riebe, D. (2019). Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 245, 991-997.
- Allegre, B., Souville, M., Noel-Jorand, M. C., Pellegrin, L., & Therme, P. (2007). Intensive physical activity and alexithymia: results from swimmers' discourse analysis. *Psychological Reports*, 100(3_suppl), 1129-1139.
- Annesi, J. J. (2000). Effects of minimal exercise and cognitive behavior modification on adherence, emotion change, self-image, and physical change in obese women. *Perceptual and Motor Skills*, 91(1), 322-336.
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L., & Kültür, S. (1997). Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34, 163-175.
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127-152.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. *Quest*, 48(3), 330-353.
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2017). Acute aerobic exercise hastens emotional recovery from a subsequent stressor. *Health Psychology*, 36(6), 560-567.
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: a pathway to emotional wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*, 109, 29-36.
- Bernstein, E. E., Curtiss, J. E., Wu, G. W., Barreira, P. J., & McNally, R. J. (2018). Exercise and emotion dynamics: an experience sampling study. *Emotion*, 19(4), 637-644.
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği-Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 39-47.
- Boutcher, S. H., McAuley, E., & Courneya, K. S. (1997). Positive and negative affective response of trained and untrained subjects during and after aerobic exercise. *Australian Journal of Psychology*, 49(1), 28-32.
- Broman-Fulks, J. J., Abraham, C. M., Thomas, K., Canu, W. H., & Nieman, D. C. (2018). Anxiety sensitivity mediates the relationship between exercise frequency and anxiety and depression symptomology. *Stress and Health*, 34(4), 500-508.
- Cheval, B., Radcliff, R., Neva, J. L., Boyd, L. A., Swinnen, S. P., Sander, D., & Boisgontier, M. P. (2018). Behavioral and neural evidence of the rewarding value of exercise behaviors: a systematic review. *Sports Medicine*, 48(6), 1-16.
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 173-192.

- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- DiLorenzo, T. M., Bargman, E. P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G. S., Frensch, P. A., & LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*, 28(1), 75-85.
- Duquin, M. B., & Schroeder-Braun, K. (1996). Power, empathy, and moral conflict in sport. *Peace and Conflict*, 2(4), 351-367.
- Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ekkekakis, P., & Petruzzello, S. J. (1999). Acute aerobic exercise and affect. *Sports Medicine*, 28(5), 337-347.
- Ertl, M. M., Longo, L. M., Groth, G. H., Berghuis, K. J., Prout, J., Hetz, M. C., & Martin, J. L. (2018). Running on empty: high self-esteem as a risk factor for exercise addiction. *Addiction Research and Theory*, 26(3), 205-211.
- Flowers, E. P., Freeman, P., & Gladwell, V. F. (2018). Enhancing the acute psychological benefits of green exercise: an investigation of expectancy effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 213-221.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Gilani, S. R. M., & Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: a comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1), 1-6.
- Greenwood, B. N. (2018). The role of dopamine in overcoming aversion with exercise. *Brain Research*, 1713, 102-108.
- Gujral, S., Aizenstein, H., Reynolds III, C. F., Butters, M. A., & Erickson, K. I. (2017). Exercise effects on depression: possible neural mechanisms. *General Hospital Psychiatry*, 49, 2-10.
- Harris, A. H., Cronkite, R., & Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, 93, 79-85.
- Hawker, C. L. (2012). Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32(3), 325-331.
- Hyde, A. L., Conroy, D. E., Pincus, A. L., & Ram, N. (2011). Unpacking the feel-good effect of free-time physical activity: Between-and within-person associations with pleasant-activated feeling states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 884-902.
- Kalliopuska, M. (1987). Relation of empathy and self-esteem to active participation in Finnish baseball. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 107-113.
- Kanning, M., & Schlicht, W. (2010). Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 253-261.
- Karukivi, M., Hautala, L., Korpelainen, J., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., Joukamaa, M., & Saarijärvi, S. (2010). Alexithymia and eating disorder symptoms in adolescents. *Eating Disorders*, 18(3), 226-238.
- Kuroda, Y., Hudson, J., & Thatcher, R. (2015). Motivational state and personality in relation to emotion, stress, and HRV responses to aerobic exercise. *Journal of Psychophysiology*, 29(4), 147-160.
- Kwan, B. M., & Bryan, A. (2010). In-task and post-task affective response to exercise: Translating exercise intentions into behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 15(1), 115-131.
- Kwon, S. J. (2018). A relationship between personality and empathy in teenagers' school sports club participation. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(5), 746-757.
- Ludwig, K., & Rauch, W. A. (2018). Associations between physical activity, positive affect, and self-regulation during preschoolers' everyday lives. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 63-70.

- Ma, W. F., Yen, W. J., Chen, W. C., Chang, H. J., Huang, X. Y., & Lane, H. Y. (2009). Roles of state and trait anxiety in physical activity participation for adults with anxiety disorders. *Journal of the Formosan Medical Association, 108*(6), 481-492.
- Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: a quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(3), 238-245.
- Manfredi, P., & Gambarini, A. (2015). Exercise addiction and alexithymia. *Journal of Psychology and Behavioral Science, 3*(1), 61-70.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine, 22*(2), 131-139.
- McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: longitudinal relationships in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 60*(5), P268-P275.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine, 20*(1), 67-83.
- Öner, N. (2008). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öztekin, C., & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence, 44*(174), 421-432.
- Parfitt, G., Rose, E. A., & Burgess, W. M. (2006). The psychological and physiological responses of sedentary individuals to prescribed and preferred intensity exercise. *British Journal of Health Psychology, 11*(1), 39-53.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine, 11*(3), 143-182.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review, 9*(3), 366-378.
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Reichert, T., Bagatini, N. C., Bgeginski, R., & Stubbs, B. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 210*, 139-150.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 167-177.
- Sevdalis, V., & Raab, M. (2014). Empathy in sports, exercise, and the performing arts. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(2), 173-179.
- Sezen-Balçikanlı, G., & Sezen, M. (2017). Professional sports and empathy: relationship between professional futsal players’ tendency toward empathy and fouls. *Physical Culture and Sport Studies and Research, 73*(1), 27-35.
- Song, M. R., Lee, Y. S., Baek, J. D., & Miller, M. (2012). Physical activity status in adults with depression in the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006. *Public Health Nursing, 29*(3), 208-217.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission, 116*(6), 777.
- Sun, Y. C., Chao, C. L., & Huang, M. N. (2014). Psychological effects of physical activity: a quasi-experiment in an indigenous community. *Tzu Chi Medical Journal, 26*(1), 29-33.
- Tatar, A., Astar, M., & Turhan, E. (2018a). Spor, stres, kaygı ve depresyon ilişkisi: ön çalışma. *Nobel Medicus Journal, 14*(3), 31-38.

- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen H. E. (2018b). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örneklemede duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., Çimen, S., Güven, H., & Ay, Ç. E. (2017a). Özellik yaklaşımıyla aleksitimi ölçme-I: A Aleksitimi Ölçeği madde seçimi ve faktör yapısının oluşturulması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 54(3), 216-224.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T. & Saltukoğlu, G. (2017b). Asıl form Schutte Duygusal Zeka Testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 139-146.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43(1-2), 119-127.
- Turan, N., & Tufan, B. (1987). *Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin (SEI) geçerlik-güvenirlilik çalışması [Konfereans sunumu]*. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul-Türkiye.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1020-1030.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wolf, N. J., & Hopko, D. R. (2008). Predicting the frequency, duration, and intensity of running behavior: the inhibitory effects of cardiac anxiety. *Journal of Behavior Analysis in Health, Sports, Fitness and Medicine*, 1(1), 45-53.
- Woodman, T., Cazenave, N., & Le Scanff, C. (2008). Skydiving as emotion regulation: the rise and fall of anxiety is moderated by alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 424-433.
- Yiğiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(8), 1233-1243.
- Zekioglu, A., Çam, F. S., Mutlutürk, N., Berdeli, A., & Çolakoglu, M. (2014). Analysis of physical activity intensity, alexithymia, and the COMT Val 158 Met Gene polymorphism. *International Journal of Human Genetics*, 14(1), 43-48.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.