



SPOR YAPMANIN DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIĞI AÇIKLAMADAKİ ROLÜNÜN

İNCELENMESİ: BETİMSSEL BİR ÇALIŞMA

Doç.Dr. Aylin ZEKİOĞLU*

Doç.Dr.Arkun TATAR**

Berra BEKİROĞLU***

Sami ÇAMKERTEN****

ÖZ

Bu çalışmada, spor yapmanın duygusal öz farkındalık üzerindeki etkisinin gösterilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla elde ettiğimiz bulgular ışığında profesyonel sporcu olmayan örneklemde, spor yapma sıklığı açısından duygusal öz farkındalık düzeylerinin incelenmesi planlanmıştır. Çalışmaya, %50,7'si kadın (752 kişi) ve %49,3'ü erkek (731 kişi) olmak üzere, 18-70 yaş arasında (ortalama=29,32±10,42 yıl) 1483 kişi katılmıştır. Katılımcıların %19,4'ü (288 kişi) düzenli olarak spor yaptığını, %45,6'sı (676 kişi) ara-sıra spor yaptığını ve %35,0'ı (519 kişi) hiç spor yapmadığını bildirmiştir. Çalışmanın dışlama kriteri olarak profesyonel sporcu olmak ve / veya sportif bir ortamda çalışmak alınmış, bu kişiler yaptığımız çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcılar A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11'i cevaplamıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlara bakıldığında, çok yönlü iki değişkenli varyans analiziyle (MANOVA) karşılaştırılmıştır. Spor koşulu açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda, spor yapma sıklığı arttıkça duygusal öz farkındalık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Spor yapma koşulu dışında kalan diğer sosyo-demografik gruplar için yapılan karşılaştırmalarda yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi gruplarının her iki ölçek toplam puanı açısından farklılık göstermediği, buna karşın hayattan memnuniyet düzeyi ve depresif hissetme durumu gruplarının ise her iki ölçek toplam puanı açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, spor yapmanın, duygusal öz farkındalık üzerinde etkili bir durumsal değişken olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, fiziksel aktivite, duygusal öz farkındalık

EXAMİNİNG THE ROLE OF DOİNG SPORTS İN EXPLAINİNG THE EMOTİONAL SELF-AWARENESS: A DESCRIPTİVE STUDY

ABSTRACT

In this study, the purpose was to show the effect of doing sports on emotional self-awareness. For this purpose, it was planned to examine the emotional self-awareness levels in a sampling that consisted of the participants who did not do professional sports in terms of doing sports frequency. From 1483 participants 752 were female (50,7%), 731 male (49,3%), and their ages were ranged from 18 to 70 years. In this study 288 (%19,4) participants were

* Celal Beyar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aylinzekioglu@yahoo.com , Orcid ID: 0000-0002-7455-4845

** Psikolog, İSTANBUL, arkuntatar@yahoo.com, Orcid ID: 0000-0002-2369-9040

*** Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Y.L. Öğrencisi, bekirogluberra@gmail.com , Orcid ID: 0000-0002-4376-5973

**** Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Y.L. Öğrencisi, sami.camkerten@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-8924-9483

doing sports regularly, 676 (45,6%) doing sports occasionally, 519 (35%) never doing sports. To be a professional athlete was the exclusion criterion of this study. The participants filled the "Emotional Self-Awareness Scale-10" and "Emotional Self-Awareness Scale-11". The scores received by the participants from the scales were compared with Multivariate Two-Way Variance Analysis (MANOVA). As a result of the comparisons that were made considering the doing sports variable, it was observed that as doing sports frequency increased, so did the emotional self-awareness levels. In comparisons that were made for other socio-demographical characteristics other than doing sports variable, it was determined that the age, marital status and educational level variables did not show any differences in the total scores of both scales; however, it was also determined that satisfaction with life scores and feeling depressive scores showed significant differences in both scales. When the results were evaluated in general terms, it was concluded that doing sports was a conditional variable that is effective on emotional self-awareness.

Keywords: sports, physical activity, emotional self-awareness

Giriş

Spor, hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasına bağlı olarak ortaya çıkan sağlık problemlerinin önlenmesi ve toplum sağlığının korunmasında etkili bir çözüm yolu olarak değerlendirilmektedir. Spor, hastalık (morbidity) ve ölüm (mortality) riskini azaltmanın yanı sıra zinde ve kaliteli bir yaşam sürdürülmesine katkı da sağlamaktadır (Hogan, Mata ve Carstensen, 2013; Mandolesi, Polverino, Montuori, Foti, Ferraioli, Sorrentino ve Sorrentino, 2018). Yapılan boylamsal çalışmalar, yaşamın erken dönemlerinde daha sık ve yoğun fiziksel aktivitede bulunan bireylerin, ileri yetişkinlikte duygusal, bilişsel ve sosyal açılarından daha işlevsel bir yaşam sürdürdüklerini ortaya koymaktadır (Middleton, Barnes, Lui, Yaffe, 2010). Nöropsikoloji alanında yürütülen araştırmalara göre, düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz, beyinde moleküler, hücresel ve hacimsel birtakım değişikliklere yol açmakta ve farklı nöro-fizyolojik sistemler aracılığıyla duygudurumda (mood) iyileşme sağlamaktadır (Canan ve Ataoğlu, 2010; Giacobbi, Hausenblas ve Frye, 2005). Düzenli olarak spor yapan bireylerde, beynin duygusal işlemlerden sorumlu bölgeleri (limbik yapılar, paralimbik yapılar, prefrontal korteks vd.) daha etkili bir şekilde işlev görmektedir, yapılan fiziksel egzersizin sıklığına, yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak olumlu duygusal deneyimler artış göstermektedir (Erickson, Gildengers ve Butters, 2013; Mandolesi, Polverino, Montuori, Foti, Ferraioli, Sorrentino ve Sorrentino, 2018). Ayrıca öz-yeterlilik, sosyal beceri ve benlik saygısında artışa neden olan spor, bireylerin, olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Canan ve Ataoğlu, 2010; Craft, 2005; Giacobbi, Hausenblas ve Frye, 2005; Fernandes, Arida ve Gomez-Pinilla, 2017). Bu bağlamda, sporun veya fiziksel egzersizin depresyon, kaygı, panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, alzheimer, epilepsi tedavisinde etkili bir araç olduğu ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Berger ve Motl, 2000; Broocks, Bandelow, Pekrun, George, Meyer, Bartmann, Hillmer-Vogel ve Rütther, 1998; Chan, Liu, Liang, Deng, Wu ve Yan, 2018; Goodwin, Richards, Taylor, Taylor ve Campbell, 2008; Lucibello, Parker ve Heisz, 2019; Mata, Thompson, Jaeggi, Buschkuhl, Jonides ve Gotlib, 2012; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz ve Salazar, 1991; Schuch, Vancampfort, Richards, Rosenbaum, Ward ve Stubbs, 2016; Silveira, Moraes, Oliveira, Coutinho, Laks ve Deslandes, 2013).

Sporun fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra duygusal beceriler açısından yararlarını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Bhochhibhoya, Branscum, Taylor ve Hofford, 2014). Egzersiz veya spor yapma, fiziksel becerilerin yanı sıra duygusal becerilerin de aktif olarak kullanımı gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli olarak spor yapan bireyler, akranlarıyla ilişkilerinde daha empatik bir tutum benimsemekte, daha az saldırganca davranışlar sergilemektedirler (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005; Perron-Gélinas, Brendgen ve Vitaro, 2017; Shachar, Ronen-Rosenbaum, Rosenbaum, Orkibi ve Hamama, 2016). Yaşlılık döneminde ise spor aracılığıyla toplumsal yaşama daha fazla katılma olanağı bulan bireyler, kendi duygularına, diğer insanların duygularına daha duyarlı olmakta ve bu sayede daha olumlu kişiler-arası ilişkiler sürdürmektedirler (Gayman, Fraser-Thomas, Dionigi, Horton ve Baker, 2017; Lee, Kim ve Yi, 2014; Toepoel, 2013).

Spor ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise profesyonel sporcuların sporcu olmayan kişilere oranla, performans sporcularının ise sedanter bireylere oranla daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip oldukları bildirilmektedir (Tok, 2008; Zamanian, Haghghi, Forouzandeh, Sedighi ve Salehian, 2011). Buna karşın duygusal zeka açısından yapılan boyut düzeyindeki karşılaştırmalarda, çalışma bulgularının birbiriyle tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda, duygusal zekanın temel bileşenlerinden biri olan duygusal öz-farkındalık boyutu açısından profesyonel sporcuların lehine sonuçlar bildirilirken, bazı çalışmalarda spor yapan ve yapmayan gruplar arasında duygusal öz-farkındalık düzeyi açısından farklılık bulunmadığı bildirilmektedir (Bhochhibhoya, Branscum, Taylor ve Hofford, 2014; Bostani ve Saiari, 2011; Pasand, 2010; Shamsaee, 2013; Zamanian, Haghghi, Forouzandeh, Sedighi ve Salehian, 2011). Sonuçlara yansıyan bu farklılıkların ise olgunun ölçümüne yönelik olarak izlenen yöntemden ve tercih edilen ölçme aracından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Grubb ve McDaniel, 2007; Petrides ve Furnham, 2001).

Duyguları algılama, isimlendirme, ayırt etme ve anlama becerisi olarak tanımlanan ve bilişsel-duygusal gelişimin bir göstergesi olan duygusal öz-farkındalık, zihinsel ve fiziksel sağlığa katkıda bulunarak bireylerin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Boden ve Thompson, 2015; Igarashi, Komaki, Lane, Moriguchi, Nishimura, Arakawa, Gondo, Terasawa, Sullivan, Maeda, 2011; Kranzler, Young, Hankin, Abela, Elias ve Selby, 2016; Tatar, Özdemir, Çelikbaş ve Özmen, 2018). Klinik çerçevede yürütülen pek çok araştırmada, duygusal öz-farkındalık, gerek doğrudan gerekse duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük ile belirginleşen aleksitimi üzerinden çok sayıda farklı psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewaki, 2012). Bunlar arasında, depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni ve şizoaffektif bozukluklar, somatoform bozukluklar, madde ve alkol bağımlılığı (Bach ve Bach, 1996; Boden ve Thompson, 2015; Carton, Bayard, Paget, Jouanne, Varescon, Edel ve Dettileux, 2010; D'Antonio, Kahn, Mckelvey, Berenbaum ve Serper, 2015; Frewen, Lane, Neufeld, Densmore, Stevens ve Lanius, 2008; Novick-Klein, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005; Subic-Wrana, Beutel, Knebel ve Lane, 2010) yer almaktadır. Yapının önemi ve spor alanında yürütülen çalışmaların bulgularına yansıyan tutarsızlık göz önünde bulundurularak bu çalışmada, profesyonel sporcu olmayan örnekleme, spor yapmanın duygusal öz

farkındalık açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, günlük yaşamlarında düzenli olarak spor yapan, ara sıra spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin, sosyo-demografik özellikleri de dikkate alınarak, duygusal öz farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması planlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmaya, %50,7'si kadın (752 kişi) ve %49,3'ü erkek (731 kişi) olmak üzere, 18-70 yaş arasında (ortalama=29,32±10,42 yıl) 1483 kişi katılmıştır. Katılımcıların %19,4'ü (288 kişi) düzenli olarak spor yaptığını, %45,6'sı (676 kişi) ara sıra spor yaptığını ve %35,0'ı (519 kişi) hiç spor yapmadığını bildirmiştir. Çalışmanın dışlama kriteri olarak profesyonel sporcu olmak ve / veya sportif bir ortamda çalışmak alınmış, bu kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araç Gereç

Çalışmada ölçme aracı olarak A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (A-DÖFÖ-10) ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ-11) kullanılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, medeni durum, gelir durumu, hayattan memnuniyet düzeyi, kendini depresif hissetme durumu) belirlemek için anket formu uygulanmıştır.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, beşli likert tipi seçenekle (1=Hiç Uygun Değil, 3=Biraz Uygun, 5=Tamamen Uygun) cevaplanan ve beşi (2, 4, 6, 8, 10) ters yönlü olarak puanlanan 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10-50 arasında değişmekte, elde edilen yüksek puanlar duygusal öz-farkındalık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Tatar, Özdemir, Çelikbaş ve Özmen, 2018).

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11, dördümlü likert tipi seçenekle cevaplanan (0=Tamamen Uygun, 3=Hiç Uygun Değil) ve sekizi (1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11) ters yönlü olarak puanlanan 11 maddeden oluşmaktadır (Cooper ve Sawaf, 1997). Ölçekten elde edilebilecek puanlar 0-33 arasında değişmektedir. Yüksek puan duyguları fark etme ve okuma becerisinin yüksek oluşuna işaret etmektedir (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018).

Uygulama

Çalışmanın uygulaması kolay örnekleme (convenient sampling) yöntemi kullanılarak İstanbul ilinde bireysel uygulamalarla yürütülmüştür. Uygulamanın bütünü altı aylık dönem içerisinde tamamlanmış, bir kişilik uygulama ise yaklaşık olarak 15-20 dakika arası sürede bitirilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışma verisi, önce kullanılan ölçüm araçları için betimleyici istatistiklerin ve iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının hesaplanmasıyla incelenmiştir. Daha sonra spor yapma durumuna göre oluşturulan gruplar ve diğer sosyo-demografik değişken grupları bir arada alınarak her iki duygusal öz farkındalık ölçeği toplam puanı açısından çok yönlü iki değişkenli varyans analiziyle (MANOVA) karşılaştırılmıştır.

Sonuçlar

Çalışmada ilk işlem olarak kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri belirlenmiş, ölçeklerden elde edilen puanların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 için 2-33 arasında (ortalama=23,05±4,88) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 için 10-50 arasında (ortalama=38,55±7,44) değiştiği görülmüştür. Daha sonra, her iki ölçek için kadın grupta, erkek grupta ve tüm grupta ayrı ayrı olmak üzere iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11'in Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, kadın grupta 0,70, erkek grupta 0,66 ve tüm grupta 0,68; A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise kadın grupta 0,84, erkek grupta 0,85 ve tüm grupta 0,84 olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca iki ölçek toplam puanları arasında 0,68 korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

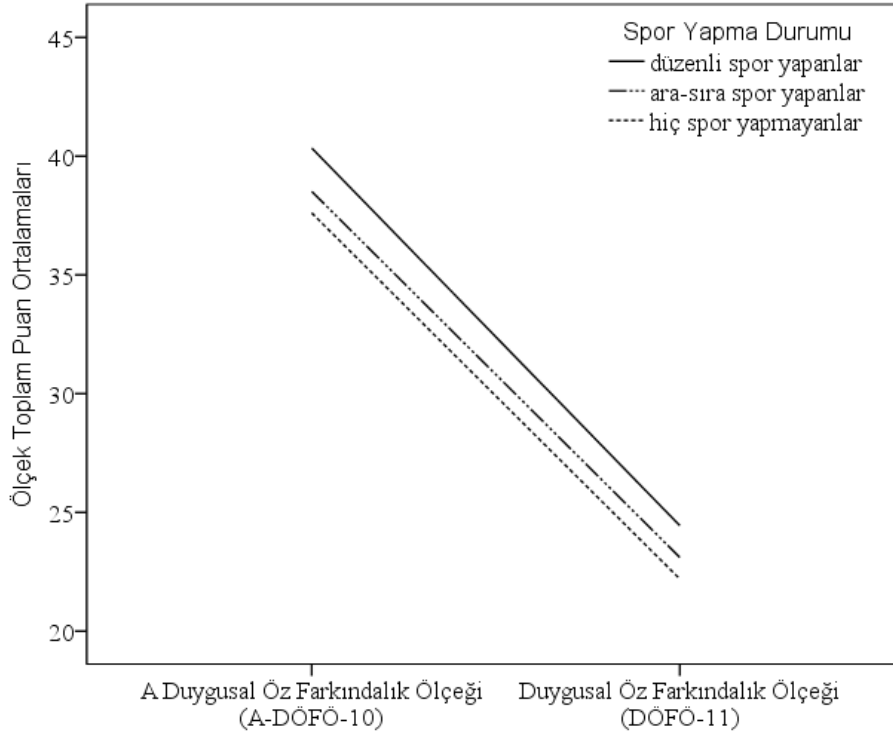
Çalışmada sonraki işlem olarak katılımcı grubun sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sayı ve yüzde dağılımları belirlenmiş ve Tablo 1'de verilmiştir. Son aşamada ise spor yapma durumu dikkate alınarak oluşturulan üç grup (düzenli olarak spor yapanlar, ara-spor yapanlar, hiç spor yapmayanlar) ve diğer sosyo-demografik değişken grupları, bir arada alınarak her iki ölçek toplam puanı açısından MANOVA ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sayı ve yüzde dağılımları

Sosyo-Demografik Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	20 yaş ve altı	152	10,2
	21-30 yaş ve arası	849	57,2
	31-40 yaş ve arası	250	16,9
	41 yaş ve üzeri	232	15,6
	Toplam	1483	100,0
Medeni durum	Bekar	976	65,8
	Evli	507	34,2
	Toplam	1483	100,0
Öğrenim Düzeyi	Lise ve altı	358	24,1
	Üniversite	1125	75,9
	Toplam	1483	100,0
Gelir durumu	Kötü	84	5,7
	Orta	905	61,0
	İyi	494	33,3
	Toplam	1483	100,0
Hayatından memnun olma	Hayatından memnun olanlar	990	66,8

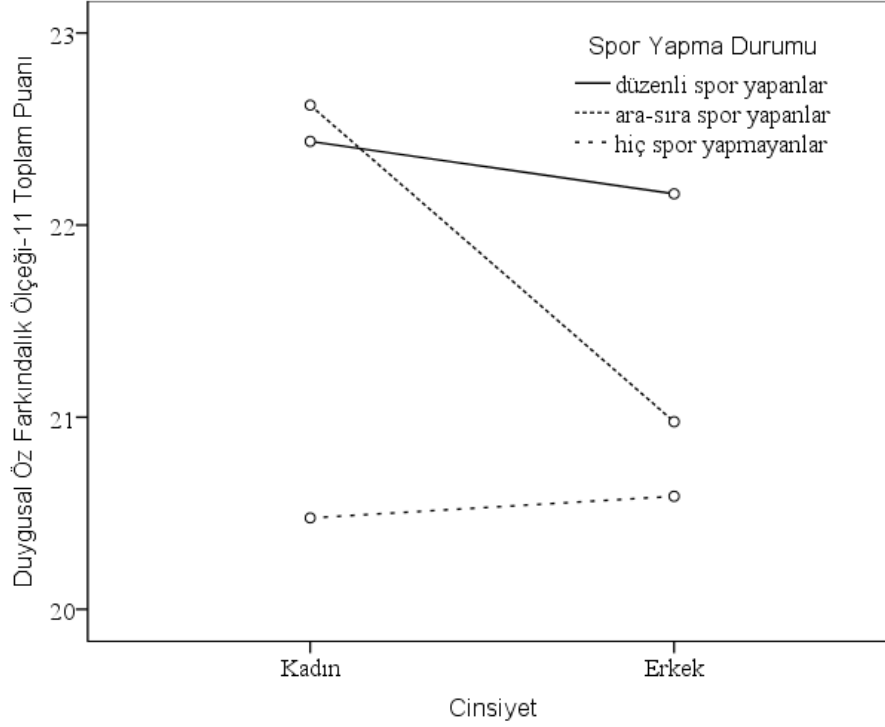
durumu	Hayatından biraz memnun olanlar	401	27,0
	Hayatından memnun olmayanlar	88	5,9
	Belirtmeyenler	4	0,3
	Toplam	1483	100,0
Kendini depresif hissetme durumu	Depresif hissedenler	261	17,6
	Depresif hissetmeyenler	954	64,3
	Belirtmeyenler	268	18,1
	Toplam	1483	100,0

Analiz sonuçlarına göre Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puanı açısından ($F(35,1170)=4,85$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,126$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı açısından ($F(35,1170)=4,40$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,116$) yapılan grup karşılaştırmalarında ana etki istatistiksel olarak anlamlıdır. Ayrıca, spor yapma durumu grupları için yapılan analizde de ölçek toplam puanları açısından ana etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Wilk's $\lambda=0,99$; $F(4,2354)=2,77$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,05$). Ölçek puanları tek tek ele alındığında ise spor yapma durumu gruplarının A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur; $F(2,1170)=4,36$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,007$. Gruplar arası farklılıkları incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre üç grup arasında da farklılık vardır ve düzenli spor yapan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=40,37$), ara-sıra spor yapan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=38,66$) ve hiç spor yapmayan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=37,38$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, üç grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur; $F(2,1170)=3,40$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,005$. Çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre üç grup arasında da farklılık vardır ve düzenli spor yapan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=24,38$), ara-sıra spor yapan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=23,26$) ve hiç spor yapmayan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=22,05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir (Bk. Tablo 2, Şekil 2).



Şekil 2. Spor yapma durumu gruplarının ölçek toplam puanları açısından dağılımı

Cinsiyet grupları için yapılan analizde, ölçek toplam puanları açısından ana etki istatistiksel olarak anlamlı değildir (Wilk's $\lambda=0,99$; $F(1,1176)=1,93$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,03$). Ölçek puanları tek tek ele alındığında ise cinsiyet gruplarının Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık vardır; $F(1,1170)=3,85$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,003$. Sonuçlara göre, kadın grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=23,29$) erkek grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=15,28$) daha yüksektir. Spor yapma durumu ve cinsiyet değişken grupları için ölçek toplam puanları açısından etkileşim sonuçları incelendiğinde, değişken grupları arasında A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı açısından istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşim bulunmadığı ($F=(2,1170)=0,89$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,000$), buna karşın Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puanı açısından istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşim ($F=(2,1170)=3,89$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,007$) olduğu görülmüştür (Bk. Tablo 2). Etkileşim sonucuna göre, düzenli olarak spor yapan kadın ve erkekler arasında belirgin düzey farklılığı görülmemektedir. Ancak ara-sıra spor yapan kadınların duygusal öz-farkındalık düzeyleri düzenli spor yapan kadınlardan daha yüksektir. Buna karşın ara-sıra spor yapan erkeklerin duygusal öz-farkındalık düzeyleri, düzenli spor yapan erkeklerden belirgin şekilde daha düşüktür. Ayrıca, hiç spor yapmayan kadın ve erkek gruplarının duygusal öz-farkındalık düzeyleri düzenli spor yapan ve ara-sıra spor yapan kadın ve erkek gruplarının duygusal öz-farkındalık düzeylerinden daha düşük düzeyde gerçekleşmiştir (Bk. Şekil 3).



Şekil 3. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 açısından cinsiyet ve spor yapma durumu gruplarının karşılaştırması

Diğer sosyo-demografik değişken grupları için yapılan karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, gelir durumuna göre oluşturulan üç grubun, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($F(2,1170)=1,07$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,002$), buna karşın Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu ($F(2,1170)=4,24$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,007$) görülmüştür (Bk. Tablo 2). Çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre üç grup arasında da farklılık vardır ve gelir durumu iyi olan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=23,85$), gelir durumu orta düzeyde olan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=22,89$) ve gelir durumu kötü olan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=20,63$) daha yüksektir.

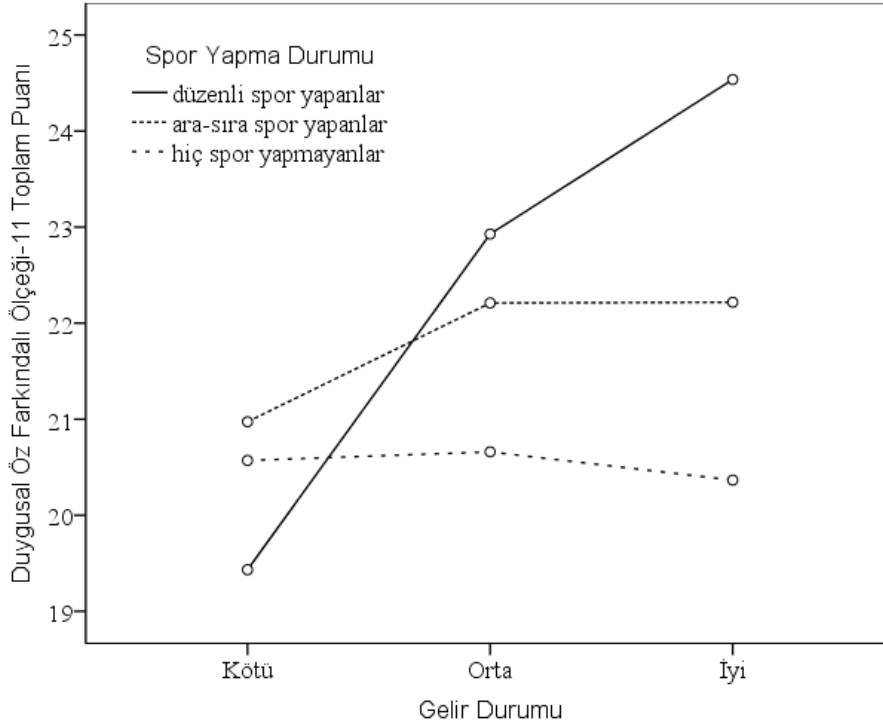
Tablo 2. Ölçek toplam puanları açısından sosyo-demografik değişken gruplarının MANOVA ile karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11		A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	
	F	Kısmi η^2	F	Kısmi η^2
Ana Etki	4,85***	0,126	4,40***	0,116
Spor Yapma Durumu	3,40*	0,006	4,36*	0,007
Cinsiyet	3,85*	0,003	1,97	0,002
Yaş	0,87	0,002	1,74	0,004

Medeni Durum	1,24	0,000	0,00	0,000
Öğrenim Düzeyi	0,08	0,000	2,08	0,002
Gelir Durumu	4,24*	0,007	1,07	0,002
Hayattan Memnuniyet Düzeyi	10,44***	0,017	7,97***	0,013
Depresif Hissetme Durumu	12,23***	0,010	19,92***	0,017
Spor Yapma Durumu x Cinsiyet	3,89*	0,007	0,02	0,000
Spor Yapma Durumu x Yaş	0,31	0,002	1,11	0,006
Spor Yapma Durumu x Medeni Durum	0,31	0,001	2,55	0,004
Spor Yapma Durumu x Öğrenim Düzeyi	0,44	0,001	0,44	0,001
Spor Yapma Durumu x Gelir Düzeyi	2,68*	0,009	0,89	0,003
Spor Yapma Durumu x Hayattan Memnuniyet Düzeyi	0,83	0,003	0,55	0,002
Spor Yapma Durumu x Depresif Hissetme Durumu	0,21	0,000	0,51	0,001

*p < 0.05; ***p < 0.001

Spor yapma durumu ve gelir durumu grupları için ölçek toplam puanları açısından etkileşim sonuçları incelendiğinde, değişken grupları arasında A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı açısından istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşim bulunmadığı ($F(4,1170)=0,89$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,003$), buna karşın Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puanı açısından istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşim olduğu görülmüştür ($F(4,1170)=2,68$; $p<0,05$; kısmi $\eta^2=0,009$). Etkileşim sonucuna göre gelir durumu kötü olan ve düzenli spor yapan grubun duygusal öz-farkındalık düzeyi, ara-sıra spor yapanlardan ve hiç spor yapmayanlardan daha düşüktür. Ancak gelir durumu orta ve iyi düzeyde olan ve düzenli spor yapan grubun duygusal öz-farkındalık düzeyi ara-sıra spor yapan ve hiç spor yapmayan gruplardan daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, düzenli olarak spor yapan grubun puanları, düşük gelir düzeyinde, ara-sıra spor yapanlara ve hiç spor yapmayanlara oranla daha düşüktür. Ancak gelir düzeyi arttıkça bu durum değişmekte ve düzenli olarak spor yapan grubun puanları diğer iki grubunkinden daha yüksek seviyede gözlenmektedir (Bk. Şekil 4).



Şekil 4. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 açısından gelir ve spor yapma durumu grupların karşılaştırması

Hayattan memnuniyet düzeyi açısından yapılan karşılaştırmalarda oluşturulan üç grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,1170)=10,47$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,017$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,1170)=7,97$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,013$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde, her iki ölçek toplam puanı açısından da üç grup arasında farklılık bulunduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, hayatından memnun olan grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 23,86$), hayatından biraz memnun olan grubun ($\bar{x}=21,82$) ve hayatından memnun olmayan grubun ($\bar{x} = 19,75$) toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Benzer şekilde, hayatından memnun olan grubun A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalaması ($\bar{x}=39,77$), hayatından biraz memnun olan grubun ($\bar{x}=36,50$) ve hayatından memnun olmayan grubun ($\bar{x}=34,14$) toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

Kendini depresif hissetme durumu açısından yapılan karşılaştırmalarda, oluşturulan iki grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,1170)=12,23$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,010$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,1170)=19,21$; $p<0,001$; kısmi $\eta^2=0,017$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kendini depresif hisseden grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 21,11$), kendini depresif hissetmeyen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 23,61$) daha düşüktür. Benzer şekilde, kendini depresif hisseden grubun A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puan ortalaması ($\bar{x}=35,16$), kendini depresif hissetmeyen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=39,49$) daha

düşüktür. Spor yapma durumu grupları ile hayattan memnuniyet düzeyi ve kendini depresif hissetme durumu gruplarının ölçek toplam puanları açısından etkileşim karşılaştırmaları da istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşimler olmadığını göstermiştir (Bk. Tablo 2).

Buna karşın, yaş gruplarının Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 ($F(3,1170)=0,87$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,002$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ($F(3,1170)=1,74$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,004$) toplam puan ortalamaları arasında, medeni durum gruplarının Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 ($F(1,1170)=0,06$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,000$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ($F(1,1170)=0,000$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,000$) toplam puan ortalamaları arasında ve eğitim durumu gruplarının Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 ($F(1,1170)=0,08$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,000$) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ($F(1,1170)=2,08$; $p>0,05$; kısmi $\eta^2=0,002$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer doğrultuda spor yapma durumu grupları ile yaş, medeni durum ve eğitim durumu gruplarının ölçek toplam puanları açısından etkileşim karşılaştırmaları da istatistiksel düzeyde anlamlı etkileşimler göstermemiştir (Bk. Tablo 2).

Tartışma

Spor yapmanın, zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında etkili bir araç olduğu, stres yönetimini kolaylaştırdığı, anksiyete ve depresyon semptomlarını azalttığı, olumlu beden imgesi geliştirilmesine katkı sağladığı ve psikolojik iyi oluş, duygusal denge, duygusal zeka, empati, öz-yeterlilik, benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Bhochhibhoya, Branscum, Taylor ve Hofford, 2014; Dechamps, Lafont ve Bourdel-Marchasson, 2007; Fogarty, Happell ve Pinikahana, 2004; Goodwin, 2003; Lee ve Russel, 2003; Li, Lu ve Wang, 2009; Stevens, Rees ve Polman, 2018; Zekioglu, Tatar ve Ozdemir, 2018). Kişinin kendi duygusal deneyimlerinin farkında olması, bunları anlaması, ayırt edebilmesi, isimlendirmesi ve yönetebilmesi olarak tanımlanan duygusal öz farkındalığın ise yaşam kalitesini artıran bir olgu olduğu belirtilmektedir (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane, 2010; Tatar, Bekiroğlu, Çelikbaş, Özdemir, Yağız, Battal, Kurt, Ören ve Astar, 2017). Duygusal öz farkındalığın düşük olması çeşitli patolojilerle ilişkilendirilmekte, buna karşın yüksek duygusal öz farkındalığın karar verme süreçlerinde etkili olduğu, bilişsel-duygusal gelişime katkı sağladığı, problemlerle başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve kişinin iyi oluş düzeyini arttırdığı ifade edilmektedir (Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz, 2000; D'Antonio, Kahn, Mckelvey, Berenbaum ve Serper, 2015; Kuzucu, 2008; Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011). Bu bilgiler doğrultusunda yapının önemi göz önünde bulundurularak bu çalışmada, profesyonel sporcu olmayan örnekleme, spor yapma açısından duygusal öz farkındalık düzeyindeki farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada duygusal öz farkındalığı değerlendirmek için biri Türkçe geliştirilmiş (A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10) ve diğeri Türkçe'ye çevirisi yapılmış (Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11) olan iki farklı ölçüm aracı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler için yapılan iç tutarlılık güvenirlik analizi sonuçlarına göre, her iki ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları cinsiyet gruplarında ve tüm grupta kabul edilebilir düzeylerde gerçekleşmiştir. Ancak A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, Duygusal Öz

Farkındalık Ölçeği-11'e oranla daha kararlı ve güvenilir bir yapı göstermiştir. İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısının ise yüksek kabul edilebilecek düzeyde (0,68) olduğu görülmüştür. Aynı olguyu değerlendiren iki ölçek arasında daha güçlü bir ilişki beklenmesine karşın ortaya konulan bu sonuç A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un geliştirildiği ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11'in Türkçeye çevirisinin yapıldığı çalışmalarda bulgularla tutarlılık göstermiştir. Söz konusu çalışmalarda, duygusal zekanın alt boyutlarından biri olarak kullanılan Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 ile A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un hedef yapıya ilişkin varyans açıklama oranlarının yeterli düzeyde olduğu, ancak iki ölçüm aracının da olgunun farklı varyans alanlarını değerlendirdiği bildirilmiştir (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018; Tatar, Özdemir, Çelikbaş ve Özmen, 2018). Bu doğrultuda bu çalışmada ortaya konulan birincil faydayı, daha kapsamlı bir ölçüm yapılabilmesi ve yapılan değerlendirmelerden elde edilen sonuçların genellenebilmesi açısından, aynı konuya yönelik farklı ölçme araçlarının kullanılmış olması oluşturmaktadır.

Duygusal öz farkındalık açısından yapılan değerlendirmelerde, farklı sosyo-demografik değişken (cinsiyet, yaş, ekonomik durum, öğrenim düzeyi vb.) grupları arasında farklılıklar olduğu birçok çalışmada bildirilmektedir. Bu çalışmada da duygusal öz farkındalığın spor yapma durumu dışında çok fazla sayıda değişkenden etkilenebilmesi olasılığına karşın sosyo-demografik değişken grupları spor yapma durumuna göre oluşturulan gruplarla birlikte alınarak iki ölçek toplam puanı açısından çok yönlü iki değişkenli varyans analiziyle (MANOVA) karşılaştırılmıştır. Çalışmanın temel amacını karşılamak üzere spor koşulu açısından yapılan karşılaştırmalarda, kullanılan her iki ölçekten de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu bağlamda, spor yapmanın duygusal öz farkındalık üzerinde etkili bir durumsal değişken olduğu anlaşılmış, özellikle spor yapma sıklığı arttıkça duygusal öz farkındalık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bu doğrultuda hiç spor yapmayanların duygusal öz farkındalık düzeyleri diğer iki gruptan daha düşük bulunmuştur. Sporun veya fiziksel aktivitenin, farklı psikolojik olgular üzerinde doğrudan veya dolaylı etkisinin olduğu (Pot ve Keizer, 2016; Zekioglu, Bekiroglu, Tatar ve Özdemir, 2019; Zekioglu, Tatar ve Ozdemir, 2018) ve farklı nöro-fizyolojik / biyolojik sistemler aracılığıyla duygusal-bilişsel gelişime katkı sağladığı (Canan ve Ataoğlu, 2010; Erickson, Gildengers ve Butters, 2013) göz önünde bulundurulduğunda, bu sonuçlar, alan yazında spor yapmayla ilişkili olduğu belirtilen yapıların yelpazesini genişletmenin yanı sıra spor psikolojisi alanında yapılacak araştırma ve uygulamalara ön bilgi oluşturması yönüyle pratik açıdan fayda sağlamaktadır. Ayrıca, duygusal öz farkındalığı arttırmaya yönelik olarak yapılacak klinik müdahaleler açısından da sporun veya fiziksel aktivitenin önemi hakkında fikir vermektedir.

Çalışmada, spor yapma koşulu dışındaki diğer sosyo-demografik değişken grupları için yapılan karşılaştırmalarda da grupların duygusal öz farkındalık düzeyleri arasında bazı farklılıklar olduğu görülmüştür. Yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi grupları, her iki ölçek toplam puanı açısından farklılık göstermezken, hayattan memnuniyet düzeyi ve depresif hissetme durumu grupları her iki ölçek toplam puanı açısından da farklılık göstermiştir. Diğer taraftan, cinsiyet grupları A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı açısından farklılık göstermezken, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 toplam puanı açısından farklılık göstermiştir. Grup farklılıklarına

ilişkin sonuçlar incelendiğinde, kadınların duygusal öz farkındalık düzeylerinin erkeklerinkinden yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet grupları açısından hedef konuya yönelik iki farklı ölçek üzerinden yapılan ölçümlerden farklı sonuçlar elde edilmesi alan yazındaki araştırma bulgularının daha dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11'den elde edilen sonuçlar, kadınların erkeklere kıyasla duygularını daha yoğun yaşamalarının ve daha fazla ifade etmelerinin duygusal öz-farkındalıklarını arttırdığı görüşüyle tutarlıdır (Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz, 2000). Kendini depresif hissedenden ve hayat memnuniyeti düşük düzeyde olan bireylerin ise daha düşük duygusal öz farkındalığa sahip oldukları görülmüştür. Belirtildiği üzere, duygusal öz-farkındalığın artmasıyla paralel olacak şekilde kişinin yaşam kalitesi ve iyi oluş düzeyi artmakta, depresif semptomları azalmaktadır. Bu bağlamda, çalışmadan elden edilen bu sonuçlar da oldukça anlaşılır görünmektedir. Elde edilen bu sonuçların her iki ölçek açısından da benzerlik göstermesinin yanı sıra hayat memnuniyeti grupları arasındaki farklılıkları Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği-11, depresif hissetme durumu grupları arasındaki farklılıkları ise A Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği-10 daha belirgin şekilde ortaya koymaktadır. İki ölçek için elde edilen bu farklı sonuçlar ise iki ölçeğin farklı varyans alanlarını ölçtüğüne yönelik bulguyu destekler niteliktedir.

Çalışmada son işlem olarak, bazı-sosyo-demografik değişken gruplarının duygusal öz farkındalık üzerindeki ortak etkileri (etkileşim) incelenmiş ve grupların birbirleri üzerindeki dağılımlarının, ilgili özelliğin düzeyi açısından farklılaştığı görülmüştür. Ancak bu dağılım farklılıkları yalnızca Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 de ortaya çıkmıştır. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-11 açısından cinsiyet ve spor yapma durumu gruplarının karşılaştırılması sonucunda, ara-sıra spor yapan kadınların duygusal öz farkındalık düzeylerinin diğer iki gruptan (düzenli spor yapanlar ve hiç spor yapmayanlar) yüksek olduğu ve düzenli spor yapan kadınların duygusal öz farkındalık düzeylerinin de hiç spor yapmayan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek grubunda ise hiç spor yapmayan grubun duygusal öz farkındalık düzeyinin, kadın grubunda olduğu gibi, diğer iki gruptan düşük olduğu, düzenli spor yapan erkeklerin duygusal öz farkındalık düzeylerinin ise kadın grubundan farklı olarak, ara-sıra spor yapan erkeklerin duygusal öz farkındalık düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumu grupları ile spor yapma durumu grupları arasında da ilgili özelliğin düzeyi açısından farklılıklar bulunmuştur. Gelir durumu kötü olan grupta düzenli spor yapanların duygusal öz farkındalık düzeylerinin diğer iki grubunkinden düşük olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, gelir durumu orta ve iyi düzeyde olan grupta ise düzenli spor yapanların duygusal öz farkındalık düzeylerinin ara-sıra spor yapan ve hiç spor yapmayanların duygusal öz farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde, kullanılan iki ölçekten elde edilen ölçümler arasında bazı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ancak spor yapma durumuna göre iki ölçekten elde edilen ölçümlerin benzer nitelikte olduğu görülmüştür. Bu durumda duygusal öz farkındalık açısından spor yapmanın etkilerinin diğer durumsal değişkenlere göre daha belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Alan yazındaki çalışmalarda fiziksel egzersizin türü, yoğunluğu, süresi ve sıklığı, bireylerin duygusal-bilişsel işlevsellikleri ve iyi oluş düzeyleri açısından yapılan değerlendirmelerde belirleyici

faktörler olarak ele alınmaktadır (Mandolesi, Polverino, Montuori, Foti, Ferraioli, Sorrentino ve Sorrentino, 2018). Bu çalışmada ise profesyonel sporcu olmayan görece büyük bir katılımcı grup alınmış olmasına karşın, sporun türü, yoğunluğu ve süresi belirtilmeksizin yalnızca sıklık açısından değerlendirme yapılmıştır. Bu nedenle elde edilen sonuçların farklı spor dalları için pratik yarar sağlayacak gibi görünmemesi bu çalışmanın temel sınırlılığını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, hangi sporun ne sıklıkta ve ne süreyle yapıldığına ilişkin nitel ve nicel ölçümlerin gerçekleştirilmesi yoluyla daha detaylı ve karşılaştırılabilir sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- BACH, M., Bach, D. (1996). Alexithymia in somatoform disorder and somatic disease; a comparative study. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 65(3), 150-152.
- BARCHARD, K. A., Bajgar, J., Leaf, D. E., Lane, R. D. (2010). Computer scoring of the Levels of Emotional Awareness Scale. **Behavior Research Methods**, 42(2), 586-595.
- BARRETT, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 26(9), 1027-1035.
- BERGER, B. G., Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. **Journal of Applied Sport Psychology**, 12(1), 69-92.
- BHOCHHİBHOYA, A., Branscum, P., Taylor, E. L., Hofford, C. (2014). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence, and mental health among college students. **American Journal of Health Studies**, 29(2), 191-197.
- BODEN, M. T., Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. **Emotion**, 15(5), 399-410.
- BOSTANİ, M., Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 30, 2259-2263.
- BROOCKS, A., Bandelow, B., Pekrun, G., George, A., Meyer, T., Bartmann, U., Hillmer-Vogel, U., Rütther, E. (1998). Comparison of aerobic exercise, clomipramine, and placebo in the treatment of panic disorder. **American Journal of Psychiatry**, 155(5), 603-609.
- CANAN, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 11, 38-43
- CARTON, S., Bayard, S., Paget, V., Jouanne, C., Varescon, I., Edel, Y., Deltilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. **Journal of Clinical Psychology**, 66(6), 599-610.

CHAN, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., Yan, J. H. (2018). Therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. **The Journal of Psychology**, Special Issue, 1-24.

COOPER, R. K., Sawaf, A. (1997). **Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organizations**. New York: The Berkley Publishing Group.

CRAFT, L. L. (2005). Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms. **Psychology of Sport and Exercise**, 6(2), 151-171.

D'ANTONIO, E., Kahn, J., Mckelvey, J., Berenbaum, H., Serper, M. R. (2015). Emotional awareness and delusions in schizophrenia and schizoaffective disorder. **Comprehensive Psychiatry**, 57, 106-111.

DECHAMPS, A., Lafont, L., Bourdel-Marchasson, I. (2007). Effects of Tai Chi exercises on self-efficacy and psychological health. **European Review of Aging and Physical Activity**, 4(1), 25-32.

ERICKSON, K. I., Gildengers, A. G., Butters, M. A. (2013). Physical activity and brain plasticity in late adulthood. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, 15(1), 99-108.

FANTINI-Hauwel, C., Boudoukha, A.H., Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: a multimethod assessment. **Socioaffective Neuroscience Psychology**, 2(1), 1-8.

FERNANDES, J., Arida, R. M., Gomez-Pinilla, F. (2017). Physical exercise as an epigenetic modulator of brain plasticity and cognition. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, 80, 443-456.

FOGARTY, M., Happell, B., Pinikahana, J. (2004). The benefits of an exercise program for people with schizophrenia: a pilot study. **Psychiatric Rehabilitation Journal**, 28(2), 173-176.

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.

FREWEN, P., Lane, R. D., Neufeld, R. W. J., Densmore, M., Stevens, T., Lanius, R. (2008). Neural correlates of levels of emotional awareness during trauma script-imagery in posttraumatic stress disorder. **Psychosomatic Medicine**, 70(1), 27-31.

GAYMAN, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 10(1), 164-185.

GIACOBBI, P. R., Hausenblas, H. A., Frye, N. (2005). A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood. **Psychology of Sport and Exercise**, 6(1), 67-81.

GOODWIN, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. **Preventive Medicine**, 36(6), 698-703.

GOODWIN, V. A., Richards, S. H., Taylor, R. S., Taylor, A. H., Campbell, J. L. (2008). The effectiveness of exercise interventions for people with Parkinson's disease: a systematic review and meta- analysis. **Movement Disorders**, 23(5), 631-640.

GRUBB, W. L., McDaniel, M. A. (2007). The fakability of Bar-On's emotional quotient inventory short form: catch me if you can. **Human Performance**, 20(1), 43-59.

HOGAN, C. L., Mata, J., Carstensen, L. L. (2013). Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. **Psychology and Aging**, 28(2), 587-594.

IGARASHI, T., Komaki, G., Lane, R. D., Moriguchi, Y., Nishimura, H., Arakawa, H., Gondo, M., Terasawa, Y., Sullivan, C. V., Maeda, M. (2011). The reliability and validity of the Japanese version of the Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS-J). **BioPsychoSocial Medicine**, 5(1), 2-9.

KRANZLER, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R., Elias, M. J., Selby, E. A. (2016). Emotional awareness: a transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 45(3), 262-269.

KUZUCU, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(29), 53-64.

LEE, C., Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analyses. **Journal of Psychosomatic Research**, 54(2), 155-160.

LEE, K. U., Kim, H. R., Yi, E. S. (2014). The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience. **Journal of Exercise Rehabilitation**, 10(2), 92-99.

Lİ, G. S. F., Lu, F. J., Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. **Journal of Exercise Science and Fitness**, 7(1), 55-63.

LUCİBELLO, K. M., Parker, J., & Heisz, J. J. (2019). Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals. **Journal of Affective Disorders**, 247, 29-35.

MANDOLESI, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. **Frontiers in Psychology**, 9, 1-11.

MATA, J., Thompson, R. J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., Gotlib, I. H. (2012). Walk on the bright side: physical activity and affect in major depressive disorder. **Journal of Abnormal Psychology**, 121(2), 297-308.

MIDDLETON, L. E., Barnes, D. E., Lui, L. Y., Yaffe, K. (2010). Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. **Journal of the American Geriatrics Society**, 58(7), 1322-1326.

NOVICK-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. **Journal of Anxiety Disorders**, 19(5), 557-572.

PASAND, F. (2010). Emotional intelligence in athletes and non-athletes and its relationship with demographic variables. **British Journal of Sports Medicine**, 44(Suppl 1), 56.

PERRON-Gélinas, A., Brendgen, M., Vitaro, F. (2017). Can sports mitigate the effects of depression and aggression on peer rejection? **Journal of Applied Developmental Psychology**, 50, 26-35.

PETRÍDES, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. **European Journal of Personality**, 15(6), 425-448.

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.

POT, N., Keizer, R. (2016). Physical activity and sport participation: a systematic review of the impact of fatherhood. **Preventive Medicine Reports**, 4, 121-127.

SHACHAR, K., Ronen-Rosenbaum, T., Rosenbaum, M., Orkibi, H., Hamama, L. (2016). Reducing child aggression through sports intervention: the role of self-control skills and emotions. **Children and Youth Services Review**, 71, 241-249.

SCHUCH, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. **Journal of Psychiatric Research**, 77, 42-51.

SHAMSAEE, F. (2013). The comparison of emotional intelligence in athletes and non athletes. **Advances in Environmental Biology**, 7(11), 3461-3465.

SİLVEIRA, H., Moraes, H., Oliveira, N., Coutinho, E. S. F., Laks, J., Deslandes, A. (2013). Physical exercise and clinically depressed patients: a systematic review and meta-analysis. **Neuropsychobiology**, 67(2), 61-68.

STEVENS, M., Rees, T., Polman, R. (2019). Social identification, exercise participation, and positive exercise experiences: evidence from parkrun. **Journal of Sports Sciences**, 37(2), 221-228.

SUBİC-Wrana, C., Beutel, M.E., Knebel, A., Lane, R. D. (2010). Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. **Psychosomatic Medicine**, 72(4), 404-411.

TOEPOEL, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: how could leisure help reduce social isolation of older people? **Social Indicators Research**, 113(1), 355-372.

TATAR, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaş, B., Özdemir, H., Yağız, R., Battal, F., Kurt, G. D., Ören, Z., & Astar, M. (2017). Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi

ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. **Journal of Social and Humanities Sciences Research**, 6(4), 1484-1493.

TATAR, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B. (2018). Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi. **İş'te Davranış Dergisi**, 3(1), 31-41.

TATAR, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen H. E. (2018). 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.

TOK, S. (2008). Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. **Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İzmir.

VEIRMAN, E., Brouwers, S. A., Fontaine, J. R. J. (2011). The assessment of emotional awareness in children: validation of the Levels of Emotional Awareness Scale for Children. **European Journal of Psychological Assessment**, 27(4), 265-273.

ZAMANIAN, F., Haghighi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z., Salehian, M. H. (2011). A comparison of emotional intelligence in elite student athletes and non-athletes. **Annals of Biological Research**, 2(6), 179-183.

ZEKİOĞLU, A., Tatar, A., Ozdemir, H. (2018). Analysis of sports and social skill relation in a non-sportive group. **Journal of Education and Training Studies**, 6(8), 108-115.

Zekioğlu, A., Bekiroğlu, B., Tatar, A., Özdemir, H. (2019). Beden imgesinin egzersiz veya spora katılım ile sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 7(89), 261-278.