



SPORUN DUYGULARI TANIMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİ*

Utku IŞIK^{ID**1} ABCDE,

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Başkalarının duygu dışavurumlarını doğru olarak algılayabilme yetisi sözel olmayan iletişimin önemli bir bileşenidir. Bu yeti çevreye uyum sağlamak ve ortamı düzenlemek için gerekli bir yetidir. Kişilerarası ilişkilerde doğru ve başarılı bağlar kurmak, duygu dışavurumu gibi sözel olmayan ipuçlarının doğru yorumlanmasıyla ilintilidir. Bu çalışmanın amacı egzersiz ve spor psikolojisinde oldukça yeni sayılabilecek duygu tanıma becerisinin spor yapan bireyler ile sedanter bireyler arasındaki farklılığını ortaya koymaya çalışmaktır. Spora katılım yüz tanımlama becerisini etkiler mi? sorusuna yanıt aranmaya çalışılacaktır. Araştırmanın bir diğer amacı ise duygu tanıma çalışmalarında sıklıkla kullanılan POFA (Picture of Facial Affect) fotoğraf grubunun egzersiz psikolojisinde kullanılabilirliğini anlamaktır.

Yöntem: Çalışmaya 10 sedanter üniversite öğrencisi ($X=23,14\pm 1,21$) ile milli düzeyde spor yapmakta olan 10 profesyonel sporcu ($X=22,56\pm 0,96$) katılmıştır. Katılımcılar SuperLab 5 programı ile kurgulanmış bir duygu tanımlama beceri testine tabii tutulmuşlardır. Katılımcılara 4 farklı yüz ifadesine (mutluluk, korku, kızgın ve üzgün) sahip olan bireylerin fotoğrafları gösterilmiştir. RB-740 tepki pedi kullanılarak bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını bilmeleri istenmiştir. Deney sonunda katılımcıların doğru bildikleri duygu sayıları ve bu duyguları tahmin ederken ki tepki hızları Bağımsız gruplarda t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda milli düzeyde spora katılım sağlayan sporcular hem duygu tanıma becerilerin de hem de bu duyguları tahmin ederken ki tepki hızlarından sedanter bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek oranda ortalamalar elde etmişlerdir.

Sonuç: Profesyonel spora katılım hem duygu tanımlama becerileri üzerinde hem de bu duyguları hızlı bir şekilde tanıma yetisi üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Spor, Duygu Tanıma Becerisi, Yüz Tanıma Becerisi, Performans.

EFFECT OF SPORT ON EMOTION RECOGNITION*

ABSTRACT

Original Article

Aim: The ability to accurately perceive the emotional expressions of others is an important component of non-verbal communication. This ability is a necessary skill for adapting to the environment and regulating the environment. Establishing correct and successful bonds in interpersonal relationships is related to the correct interpretation of non-verbal cues such as emotion expression. The aim of the present study was try to reveal the difference of emotion recognition skill, which can be considered quite new in exercise and sports psychology, between individuals who do sports and sedentary individuals. Does participation in sports affect facial recognition skills? The answer to the question was sought. Another aim of the research was to understand the usability of the POFA (Picture of Facial Affect) photograph group, which is frequently used in emotion recognition studies, in exercise psychology.

Method: 10 sedentary university students ($X=23.14+/-1.21$) and 10 professional national athletes ($X=22.56+/-0.96$) were participated in the study. Participants were subjected to an emotion identification skill test designed with the Super Lab 5 program. Photographs of individuals with 4 different facial expressions (happiness, fear, angry and sad) were shown to the participants and they had using the RB-740 response pad to know which emotions. At the end of the experiment, the number of emotions that the participants knew correctly and their reaction speed when predicting these emotions were compared using the t-test in independent groups. **Findings:** Yapılan analizler sonucunda milli düzeyde spora katılım sağlayan sporcular hem duygu tanıma becerilerinin de hem de bu duyguları tahmin ederken ki tepki hızlarından sedanter bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek oranda ortalamalar elde etmişlerdir.

Findings: As a result of the analysis, the athletes participating in sports at the national level achieved significantly higher averages both in their emotion recognition skills and in their reaction speed when estimating these emotions, compared to sedentary individuals.

Conclusion: Participation in professional sports has positive effects both on emotion recognition skills and on the ability to recognize these emotions quickly.

Keywords: *Exercise, Sports, Emotion Recognition Skills, Face Recognition Skills, Performance.*

* Bu çalışma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Utku IŞIK, utku.isik@erdogan.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

1872’de Charles Darwin insanlar ve hayvanlarda doğuştan gelen bazı duyguların bulunduğunu ve duyguların yüz ifadeleri şeklinde ortaya çıktığını belirtmiştir (Darwin, 1872). Yüz ifade analizi üzerine yapılmış olan bu ilk çalışmadan sonra 1971’de, Ekman ve Friesen 6 temel duygu olduğunu ve her bir duygunun da farklı bir yüz ifadesi taşıdığını ifade etmişlerdir. Farklı kültür ve milletler için geçerli kabul edilmiş olan bu duygular “öfke”, “iğrenme”, “korku”, “mutluluk”, “üzüntü” ve “şaşkınlık” olarak gösterilmiştir (Ekman, ve Friesen, 1971).

“Bazen sevinciniz gülüşünüzün kaynağıdır, ancak bazen de gülüşünüz sevincinizin kaynağı olabilir” Nhat Hanh’ın bu sözleri, özünde, “zihin” ve “beden” arasındaki karşılıklı ilişki, somutlaştırılmış biliş teorilerine aittir. Bu teoriler, vücudun duygusal ve sosyal bilginin işlenmesinde ve ayrıca dışsal uyarıların yokluğunda merkezi bir rol oynadığını varsaymaktadır (Barsalou ve diğ., 2003; Niedenthal ve diğ., 2005). Duygu içerikli mesajların anlaşılmasında vücut dilinin önemine ilk kez William James (1890) değinmiştir. William James (1890)’ın bu çalışmasından itibaren bu alanda yüzlerce çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların ana fikri, bütün bilişsel temsil ve işlemlerin fiziksel bağlamlarına dayandırılmasıdır. Çeşitli çalışmalarda, duygularla (ör: öfke, korku, hüzün, gurur, mutluluk) ilişkili vücut duruşlarının bireyler tarafından sergilendiği belirtilmiştir (Duelos ve diğ., 1989; Flack, 2006; Stepper ve Sfrack, 1993). Buna ek olarak, yüz tanımlama üzerine kapsamlı bir araştırma yüz ifadelerimizin kendine özgü duygu durumuna ve etkilenme durumuna değiştirecek bir yapıya sahip olduğunu ifade etmiştir

(Adelmann ve Zajonc, 1989; Izard, 1990; Laird, 1984; McIntosh, 1996; Soussignan, 2002; Winton, 1986).

Başkalarının duygu dışavurumlarını doğru olarak algılayabilme yetisi sözel olmayan iletişimin önemli bir bileşenidir. Bu yeti çevreye uyum sağlamak ve ortamı düzenlemek için gerekli bir yetidir. Kişilerarası ilişkilerde doğru ve başarılı bağlar kurmak, duygu dışavurumu gibi sözel olmayan ipuçlarının doğru yorumlanmasıyla ilintilidir (Carton ve diğ.,1999). Yüzde dışa vuran duygular kişilerin içsel duygusal yaşantıları ve eğilimleri ile ilgili bilgi sağlayarak sosyal iletişim için anahtar rol oynar ve çevreye uyumu sağlamaya olanak tanır (Johnston ve diğ., 2003). Duygular çoğunlukla yüz ifadelerine yansıyan süreçlerdir (Geraldine ve diğ., 2014). Yüzde dışa vuran duygular kişilerin içsel duygusal yaşantıları ve eğilimleri ile ilgili bilgi sağlayarak sosyal iletişim için anahtar rol oynar ve çevreye uyumu sağlamaya olanak tanır (Archer, 2006). Duygular çoğunlukla yüz ifadelerine yansıyan süreçlerdir (Arlinger, 2003).

Duyguları Tanımlamanın Kullanıldığı Alanlar;

Literatürde duygu-yüz ifadeleri tanıma çalışmalarına en fazla karşılaşılan alanları başında klinik psikolojisi çalışmaları gelmektedir. Sosyal kaygı nedeniyle kendini güvende hissetmeyen bireylerde yüz tanıma görevi sıklıkla kullanılmıştır. (Gutierrez-García ve Calvo, 2014; Button ve diğ., 2013; Jusyte ve Schonenberg, 2014, Bell ve diğ., 2011). Ayrıca kişilik, özdenetim ve duygusal zekâ ile de duygu tanımlama arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışma mevcuttur (Atkinson ve diğ., 1995; Austin ve diğ., 2007; Austin ve diğ., 2004; Babic ve diğ., 2011).

Yüz tanımlama tekniklerinin sıkça kullanıldığı diğer bir alan ise Tıp alanıdır. Özellikle şizofreni ve parkinson hastalarında hastalığın derecesini belirleme noktasında önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Yüz ifadelerini tanımlayabilmek için öncelikle nörolojik olarak sağlıklı bir birey olmamız gerekmektedir. İşte bu sebepten dolayı; yüz tanımlama antrenman programları özellikle şizofreni, parkinson hastalarında hastalığın derecesini belirleme noktasında önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Öğrenme bozukluğu olan çocuklarda ve otizmlili bireylerde de özellikle kullanılan ve bir teşhis aracı gibi işlev gören bir yapıdadır (Wagenbreth ve diğ., 2016; Mancuso ve diğ., 2015; Ulusoy ve diğ., 2015; Çetin ve diğ., 2013).

Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Duyguları Tanıma

Fiziksel aktivite esnasında, yüz tanıma becerisinin etkilerinin araştırıldığı ilk çalışmalar çok yakın bir geçmişte yayınlanmaya başlamıştır (Matsumoto ve Willingham, 2009; Philippen ve diğ., 2012; Bolorizadeh ve Tojari, 2013). Fiziksel aktivite ve istirahat koşulları birbirlerinden önemli farklılıklar gösterir. Çünkü fiziksel aktivitenin türüne göre ortaya çıkan enerji talebi nedeniyle vücutta önemli değişimler meydana gelir. Fiziksel aktiviteden kaynaklanan acı veya yorgunluk gibi bedensel duyumlar yüz ifadelerinde değişime yol açabilir.

Uygulamalı ve klinik psikolojide oldukça eski bir inceleme alanı olan yüz tanımlama çalışmaları egzersiz ve spor psikolojisinde oldukça yeni sayılabilecek bir alan olarak karşımıza çıkmış ve bilim insanlarının dikkatini çekmeye başlamıştır (Matsumoto ve Willingham, 2009; Philippen ve diğ., 2012; Bolorizadeh ve Tojari, 2013; Shih ve Lin, 2016; Léveillé ve diğ., 2017; Işık, 2017; Işık ve diğ., 2018). Fiziksel aktivite sırasında yüz tanıma becerisi niçin önemlidir? Bir antrenörün sporcunun oyun içerisindeki yüz ifadelerini anlaması ne ifade eder? Bir sporcunun rakibinin veya antrenörünün yüz ifadelerini algılıyor olması ona ne tür faydalar sağlar? Paralimpik sporcular yüz ifadelerini daha rahat anlayabilirler mi? Yüz tanımlama becerisi performansını etkiler mi? Yüz tanımlama becerisi geliştirilerek

performansta artışlar meydana gelebilir mi? İşte tüm bu sorulara verilecek olan yanıtlar, egzersiz ve spor psikolojisini farklı bir noktaya taşıyabilir.

Bu çalışmanın amacı egzersiz ve spor psikolojisinde oldukça yeni sayılabilecek duygu tanıma becerisinin spor yapan bireyler ile sedanter bireyler arasındaki farklılığını ortaya koymaya çalışmaktır. Spora katılım yüz tanımlama becerisini etkiler mi? sorusuna yanıt aranmaya çalışılacaktır. Araştırmanın bir diğer amacı ise duygu tanıma çalışmalarında sıklıkla kullanılan POFA (Picture of Facial Affect) fotoğraf grubunun egzersiz psikolojisinde kullanılabilirliğini anlamaktır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. SuberLap 5 ile Dizayn Edilen POFA (Pictures of Facial Affect) testi

POFA 6 farklı duygu ifadesi içeren 35 mm boyutunda siyah beyaz 110 dijital fotoğrafın olduğu bir resim serisidir. Yüzlerce fotoğraf, ifade edilen duygu hakkında izleyiciler arasında tutarlı bir fikir birliği sağlanarak uluslararası düzeyde kabul görmüş bir resim serisi haline dönüştürülmüştür (Ekman ve Friesen, 1976).

POFA'nın fotoğrafları SuperLab 5 yazılım programı kullanılarak deneysel simülasyon hazırlanmıştır. SuperLab hem Macintosh hem de Windows platformlarında bulunan, katılımcıların bilişsel psikolojideki klasik çalışmaları öğrenmelerini sağlayan bir yazılım paketidir. Bu yazılımın çeşitli potansiyel pedagojik kullanımları vardır. Örneğin, öğrencilerin, deneylere katılım yoluyla, ders kitaplarında tartışılan olguları yaşamalarına izin vermek için Bilişsel Psikoloji derslerinde kullanılabilir.

Çalışmada ayrıca SuperLab 5 programına uygun olarak çalışan Tepki pedi (Response Pad) kullanılmıştır. Bu çalışma için RB-740 tepki pedi kullanılmıştır; likert ölçeğine uygun en popüler ve genel amaçlı model olan RB-740, evet / hayır ve diğer deney türleri için en uygun olan 7 yan yana dizilmiş anahtar yüzüne sahip bir tepki pedidir. RB Serisi tepki pedi, 2-3 milisaniye tepki süresi çözünürlüğü sunar.

2.2. Protokol

POFA'nın içerisinde yer alan 110 fotoğraftan en belirgin duygular olan 4 duygu (mutluluk, korku, kızgın ve üzgün) kullanılmıştır. Spor ortamında en fazla karşılaşılan 4 duygunun seçilmesine spor bilimleri alanında çalışmakta olan 5 farklı akademisyenin ortak görüşü olarak ortaya çıkmıştır. Spor ortamında bilindiği üzere en fazla mutluluk, korku, kızgınlık ve üzgün olma durumu vuku bulmaktadır. POFA'nın içerisinde bu duygulara ait toplam 63 fotoğraf bulunmaktadır. Bu 63 fotoğraf SuberLab programının içerisinde yüklenerek öncelikle sistemin kendiliğinden random bir şekilde fotoğrafları sıralaması istenmiştir. Yazılımın random olarak belirlemiş olduğu fotoğraf sıralaması bir yere not edilerek; bir sonraki test bataryasında bu fotoğraf sıralaması kullanılmış böylece bütün örneklem grubuna fotoğraflar aynı sıra ile gösterilmiştir. Test bataryası başladığında ilk 12 sunuda katılımcının test boyunca neler yapması gerektiği ile ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcılara "Kızgın" duyguları gördüğünde "Kırmızı" tuşa, "Mutlu" duyguları gördüğünde "Yeşil" tuşa, "Üzgün" duyguları gördüğünde "Sarı" tuşa ve "Korkmuş" duyguları gördüğünde "Mavi" tuşa basmaları istenmiştir. Katılımcıların bu renklerin hangi duyguya ait olduklarını ezberlemeleri istenmiştir. İlk 12 sunu boyunca katılımcılara herhangi bir zaman baskısı yapılmamıştır. Gerçek test başladığında ise katılımcılardan mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yüz ifadeleri tanımlayarak doğru bir şekilde tuşlara basmaları istenmiştir. 12 sunum boyunca katılımcılara 4 farklı yüz ifadesi gösterilmiş ve sunumlardan sonra basmaları gereken tuş bir kez daha hatırlatılarak katılımcılardan renkleri ve

duyguları ezberlemeleri istenmiştir. Deneyler yaklaşık 3 dakika sürmüş deney sorunda katılımcıların doğru bir şekilde tanımladıkları duygular not edilmiştir.

2.3. Araştırma Grubu

Çalışmaya 10 sedanter üniversite öğrencisi ($X=23,14\pm 1,21$) ile milli düzeyde spor yapmakta olan 10 profesyonel sporcu ($X=22,56\pm 0,96$) katılmıştır. Sporcuların 3'ü güreş, 3'ü basketbol ve 4'ü de atletizm spor dallarında milli düzeyde aktif profesyonel sporculardır.

2.4. Verilerin Analizi

Veri çıktıları öncelikle Not Defteri formatında kaydedilmiştir, daha sonra tüm veri Windows Excel'de düzenlenmiş ve SPSS 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir. Doğru sayıları ve tepki hızlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları tespit edilmiş ve $+1,5/-1,5$ arasında değiştiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve diğ., 2007). Katılımcıların doğru sayıları ve tepki hızları Bağımsız Örneklem T-testinden faydalanılarak karşılaştırılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Duygu Tanımlama Becerileri

<i>Duygu</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(18)</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Mutlu	Milli	10	16,200	1,398	6,800	0.000	0.30
	Sedanter	10	9,400	2,836			
Üzgün	Milli	10	13,900	1,663	4,210	0.001	0.18
	Sedanter	10	10,600	1,838			
Korkmuş	Milli	10	12,000	2,539	3,034	0.007	0.13
	Sedanter	10	9,000	1,826			
Kızgın	Milli	10	10,800	1,476	3,944	0.001	0.17
	Sedanter	10	8,600	0,966			
Toplam Doğru	Milli	10	52,900	3,725	8,911	0.000	0.39
	Sedanter	10	37,600	3,950			

Yapılan analizler sonucunda milli sporcular duyguları tanıma noktasında sedanter bireylere göre anlamlı derecede yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($p<0,05$). Milli sporcular duyguları sedanter bireylere göre çok daha iyi tanıyabilmektedirler.

Tablo 2. Duyguları Tanımda Tepki Hızı

<i>Duygu</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(18)</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Mutlu	Milli	10	1,862	0,546	-4,531	0.000	0.20
	Sedanter	10	2,896	0,472			
Üzgün	Milli	10	2,291	0,554	-1,745	0.098	0.01
	Sedanter	10	2,864	0,878			
Korkmuş	Milli	10	2,172	0,413	-4,655	0.000	0.28
	Sedanter	10	3,336	0,675			
Kızgın	Milli	10	2,408	0,503	-4,619	0.000	0.26
	Sedanter	10	3,534	0,585			
Toplam Tepki Hızı	Milli	10	8,733	0,868	-12,012	0.000	0.53
	Sedanter	10	12,630	0,547			

Duygulara verilen tepki hızları açısından da milli sporcular sedanter bireylere oranla anlamlı derecede daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir. Sadece üzgün duygusunu tanımlarken katılımcılar verdikleri tepki hızları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.TARTIŞMA

Yüz tanımlama becerisi sadece bireylerin sözsüz iletişimi doğru bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlamaz. Tıp alanında birçok nörolojik hastalığın tespitinde de kullanılır. Ayrıca son yıllarda suçluların tespitinde de ileri yüz ve vücut analizleri istihbarat örgütleri tarafından kullanılmaktadır. Hangi beceri de kullanılırsa kullanılsın fiziksel egzersiz ile bu beceride meydana gelen olumlu değişimin ortaya konulması spor bilimciler için yeni bir çalışma alanının doğmasının yolunu da açacaktır. Yüz tanımlama becerisi ile fiziksel aktivite ve spor alanında yapılan bazı çalışmalar literatürde yer alsa da spora profesyonel katılımın bu beceri üzerindeki eşsiz etkisini ortaya koyan çok nadir çalışmalar yer almaktadır.

POFA kullanılarak farklı spor dallarında ve farklı demografik özelliklere sahip bireylerin yüz tanımlama becerileri karşılaştırılabilir. Nitekim, Bolorizadeh ve Tojari (2013) POFA'ya benzer bir sistem kullanarak yapmış oldukları çalışmada antrenörlerin yüz tanıma becerilerini karşılaştırmıştır. Cinsiyet, yüze maruz kalma süresi ve yaş değişkenleri ile açısından yapılan karşılaştırmalarda; cinsiyet ve yaş açısından belirgin farklar ortaya çıkmamıştır. Işık ve diğ. (2018)'nin yaptıkları farklı bir çalışmada ise spor dallarının da duygu tanımlama becerisi üzerinde bazı etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Shih ve Lin (2016) hareket devamlılığının tahmin edilmesi ile yüz tanıma becerisi arasındaki ilişkide farklı spor dallarının etkisinden bahsetmiştir.

Yoğun efor sırasında bireyler birbirleri ile olan iletişimlerini kaybedebilirler. Sporunun efor sarf ettiği sırada bu tür becerilerde değişimler yaşanması strateji geliştirme sırasında hem sporcu hem de antrenör açısından önem arz etmektedir. Philippen ve diğ. (2012)'i bireylerin yüz ifadelerinin egzersiz sırasında duygu durumu ve algılanan efor ile ilişkisini incelemiştir. Philippen ve diğ. (2012) öncelikle katılımcıların samimi bir gülüş sırasında istirahat halindeki kalp atım hızlarını belirlemişlerdir. Daha sonra aynı işlemi katılımcılar kaşları çatık iken tekrar etmişlerdir. İstirahat koşullarında gerçekleştirilen bu işlemler birde katılımcılar bisiklet ergometresinde maksimum kalp atım hızlarının %50-60 seviyesine ulaştıkları anda tekrarlanmıştır. Rejeski ve diğ. (1987) tarafından geliştirilen "Tek Maddelik Duygu Durum" ölçeği ile katılımcıların egzersiz sırasında nasıl hissettiklerini sormuşlar ve katılımcıların değerlendirmelerini istemişlerdir. Ayrıca algılanan efor, Borg'un algılanan egzersiz yoğunluğu (RPE) ölçeği ile ölçülmüştür. Sonuç olarak gülümseyen bireylerin duygu durum değerleri hem dinlenik halde hem de aktivite sırasında çatık kaşlı olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek ortaya çıkmıştır. Bu sonuç bile egzersiz sırasında sahip olmuş olduğumuz duygunun algıladığımız efor üzerinde önemli bir etki yarattığının kanıtıdır.

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında sıklıkla incelenen birçok farklı değişkenin yüz tanıma becerisi üzerinde etkilerinin olduğu da araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Örneğin Işık (2017)'in yaptığı çalışmada kişilik ve duygusal zekanın duyguları tanıma becerisini etkileyen önemli değişkenler olduğu ortaya konulmuştur.

Literatür üstünkörü incelendiğinde bile yüz tanıma becerisinin spor ve egzersiz psikolojisi içerisinde inceleme alanlarının çok geniş bir perspektife yayılabileceği, farklı teorik kuramlar çerçevesinde incelenebileceği rahatlıkla görülebilir. Son zamanlarda uygulamalı spor psikolojisinin çalışma alanları ve

İlgilenimleri göz önüne alındığında duygu tespiti, duygu algılama ve duygu düzenleme stratejilerinin sporcuların performansları üzerinde etkilerini ortaya koymak oldukça heyecan verici bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma içerisinde profesyonel spora katılımın duygu tanıma becerisi ve bu duyguları tanırlarken ki tepki hızına etkisi anlaşılmaya çalışılmıştır. Profesyonel spora katılım hem duygu tanımlama becerileri üzerinde hem de bu duyguları hızlı bir şekilde tanımlama becerisi üzerinde anlamlı bir fark yaratmıştır. Egzersiz ve Spor psikolojisi alanında duygu tanımlama ile ilgili yapılan çalışmaların sadece 5 yıllık bir geçmişi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda da POFA kullanılmamıştır. POFA kullanımı klinik psikoloji ve tıp alanında yoğun olarak kullanılsa da egzersiz ve spor psikolojisindeki kullanımı henüz yaygınlaşmamıştır. Karşısındaki kişinin duygusunu anlamak spor ortamında onun stratejisini belirlemek ve kendi taktiğimizi değiştirme noktasında önem arz etmektedir. Performansın duyguları tanıma üzerindeki etkisini gösteren bu çalışmadan yola çıkılarak; egzersiz ve spor psikolojinin konusu olan kişilik, duygusal zekâ, özdenetim, motivasyon ve birçok psikolojik envanter ile duygu tanımla arasında ilişki çok rahat bir şekilde kurulabilir. Spor ortamında sözsüz iletişim özellikle bireysel sporlarda hayati önem taşımaktadır. Sözsüz iletişimin gücü ise ancak bu tür psikolojik testlerle tespit edilebilir. Sonuç olarak; yüz tanıma beceri testleri egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılabilecek önemli bir ölçüm aracıdır. Egzersiz ve spor psikolojisinde çalışan bilim insanları içinde yeni ve farklı bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

6.ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: *Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

Finansal destek: *Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

Etik Kurul Onayı: *Bu çalışma için etik kurulu onayı alınmamıştır.*

Bilgilendirilmiş Onam: *Bu çalışma için katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

7. KAYNAKÇA

- Adelmann, P. K., & Zajonc, R. (1989).** Facial efference and the experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 40, 249-280.
- Archer, R. P., (2006).** A Survey of Psychological Test Use Patterns Among Forensic Psychologists. *Journal of Personality Assessment* Volume 87, - Issue 1.
- Arlinger, S. (2003).** Negative consequences of uncorrected hearing loss—a review. *International Journal of Audiology* 2003; 42:2 S17–2 S20.
- Atkinson, R. T., Atkinson, R. C., ve Hilgard, E. R. (1995).** Psikolojiye giriş- I (Çev. K. Atakay, M. Atakay ve A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., & McKenney, D. (2004).** Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross validating as modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36, 555–562.
- Austin, E. J., Farrelly, D., Black, C., Moore, H. (2007).** Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? *Personality and Individual Differences*. Volume 43, Issue 1, July, Pages 179-189.
- Babic, V., Ciliga, D., Gracin, F., Bobic, T. T. (2011).** Sport for people with disabilities in Croatia.
- Barsalou, L. W., Niedenthal, P. M., Barbey, A. K., & Ruppert, J. A. (2003).** Social embodiment. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation*. Vol. 43 (pp. 43- 92). San Diego, CA: Academic Press.
- Bell, C., Bourke, C., Colhoun, H., Carter, F., Frampton, C., & Porter, R. (2011).** The misclassification of facial expressions in generalized social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 278e283.
- Bolorizadeh, P. & Tojari, F. (2013).** Facial expression recognition: Age, gender and exposure duration impact. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 7/9; 1369-1375.
- Button, K., Lewis, G., Penton-Voak, I., & Munaf_o, M. (2013).** Social anxiety is associated with general but not specific biases in emotion recognition. *Psychiatry Research*, 210, 199 207.
- Carton, J. S., Kessler, E. A., Pape, C. L. (1999).** Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *J Nonverb Behav*;23:91-100.
- Cetin, N., Demiralp, M., Oflaz, F., Ozşahin, A. (2013).** Şizofreni hastalarının günlük yaşam aktivite düzeyi ile aile üyelerinin bakım yuku ve dışa vuran duygu durumu ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2013; 14:19-26
- Darwin, C. (1872).** *The expression of the emotions in man and animals.*, London,: J. Murray. vi, 374 p.
- Duelos, S. E., Laird, J. D., Schneider, E., Sexter, M., Stem, L., & Van Lighten, O. (1989).** Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 100-108.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971).** Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1976).** *Picture of Facial Affect*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Flack, W. F. (2006).** Peripheral feedback effects of facial expressions, bodily postures, and vocal expressions on emotional feelings. *Cognition and Emotion*, 20, 177-195. doi: 10.1080/02699930500359617.

- Gutierrez-Garcia, A., & Calvo, M. G. (2014).** Social anxiety and interpretation of nongenuine smiles. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27, 74- 89.
- Hipp, G., Diederich, N. J., Pieria, V., Vaillant, M. (2014).** Primary vision and facial emotion recognition in early Parkinson's disease. *Journal of the Neurological Sciences*;338:178-182.
- Işık, U. (2017).** Farklı duyguları tanımada ciddi serbest zamana katılımın ve işitme engelinin rolü (Kişilik ve duygusal zeka boyutlarıyla), Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Kutahya.
- Işık, U., Kalkavan, A., Demirel, M., Başoğlu, U.D., Serdar, E. (2018).** The Effect Of Personality in Recognising Emotions of Amateur Football and Basketball Players. IV. International Exercise And Sport Psychology Congress, İstanbul.
- Izard, C. E. (1990).** Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- James, W. (1890).** Principles of psychology (2 vols.). New York: Holt.
- Johnston, P. J., McCabe, K., Schall, U. (2003).** Differential susceptibility to performance degradation across categories of facial emotion: A model confirmation. *Biol Psychol*;63:45-58.
- Jusyte, A., & Sch€onenberg, M. (2014).** Threat processing in generalized social phobia: an investigation of interpretation biases in ambiguous facial affect. *Psychiatry Research*, 27, 100-106.
- Laird, J. D. (1984).** The real role of facial response in the experience of emotion: A reply to ourangeau and Ellsworth, and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 909 917.
- Leveille, E., Guay, S., Blais, C., Scherzer, P., & De Beaumont, L. (2017).** Sex-related differences in emotion recognition in multi-concussed athletes. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 23(1), 65-77.
- Mancuso, M., Magnani, N., Cantagallo, A., Rossi, G., Capitani, D., Galletti, V., ... & Robertson, I. H. (2015).** Emotion recognition impairment in traumatic brain injury compared with schizophrenia spectrum: similar deficits with different origins. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(2), 87-95.
- Matsumoto, D., ve Willingham, B. (2009).** Spontaneous facial expressions of emotion of congenitally and noncongenitally blind individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 96(1), Jan, 1-10.
- McIntosh, D. N. (1996).** Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and Emotion*, 2, 121-147.
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005).** Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 184-211.
- Philippen, P., Frank C. Bakken, Raoul R. D. Oudejans & Rouwen Canal- Bruland (2012).** The Effects of Smiling and Frowning on Perceived Affect and Exertion While Physically Active *Journal of Sport Behavior*, Vol. 35, No.
- Rejeski, W. J., Best, D., Griffith, P., & Kenney, E. (1987).** Sex-role orientation and the response of men to exercise stress. *Research Quarterly*, 58, 260-264.
- Shih, Y. L., & Lin, C. Y. (2016).** The relationship between action anticipation and emotion recognition in athletes of open skill sports. *Cognitive processing*, 17(3), 259-268.
- Soussignan, R. (2002).** Duchenne smile, emotional experience, and automatic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2, 52-74. doi:10.1037//1528-3542.2.1.52.

- Stepper, S., & Strack, F. (1993).** Proprioceptive determinants of emotions and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 211-220.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007).** Using multivariate statistics. by Pearson Education, Inc. or its affiliates. All Rights Reserved.
- Ulusoy, E.K., Ayar, E., Bayındırlı, D. (2015).** İdiopatik Parkinson Hastalığında Yuzde Duygu Tanıma ve Ayırt Etme Bozukluğu, DOI: 10.4274/tnd.44227.
- Wagenbreth, C., Rieger, J., Heinze, H. J., Zaehle, T. (2016).** Seeing emotions in theeyes—inverse priming effects induced by eyes expressing mental states, *Front. Psychol.* 17, 1039.
- Winton, W. M. (1986).** The role of facial response in self-reports of emotion: A critique of Laird. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 808-812.

Extended Summary

Introduction

The ability to accurately perceive the emotional expressions of others is an important component of nonverbal communication. This ability is a necessary skill for adapting to the environment and regulating the environment. Establishing correct and successful bonds in interpersonal relationships is related to the correct interpretation of non-verbal cues such as emotion expression (Carton et al., 1999). Emotions expressed on the face play a key role in social communication by providing information about the inner emotional experiences and tendencies of individuals and allow adaptation to the environment (Archer, 2006). Emotions are processes that are mostly reflected in facial expressions (Arlinger, 2003). Clinical psychology studies are the most common areas of emotion-facial expression recognition studies in the literature. Face identification studies, which is a very old field of study in applied and clinical psychology, emerges as a relatively new field in exercise and sports psychology and has started to attract the attention of scientists (Matsumoto and Willingham, 2009; Philippen et al., 2012; Bolorizadeh and Tojari, 2013; Shih and Lin, 2016; Léveill   et al., 2017; Işık, 2017; Işık et al., 2018). The aim of the present study was try to reveal the difference of emotion recognition skill, which can be considered quite new in exercise and sports psychology, between individuals who do sports and sedentary individuals. Does participation in sports affect facial recognition skills? The answer to the question has been sought. Another aim of the research is to understand the usability of the POFA (Picture of Facial Affect) photograph group, which is frequently used in emotion recognition studies, in exercise psychology.

Method

Photographs of POFA were prepared for experimental simulation using the SuperLab 5 software program. 63 photos were loaded into the SuberLab program, and first of all, the system was asked to sort the photos randomly by itself. Participants were asked to press the "Red" button when they saw "Angry" emotions, the "Green" button when they saw "Happy" emotions, the "Yellow" button when they saw "Sad" emotions, and the "Blue" button when they saw "Fear" emotions. The experiments lasted about 3 minutes, and the emotions and recognition times that the participants correctly defined in the experimental problem were noted. Ten sedentary university students ($X=23.14\pm 1.21$) and ten professional national athletes ($X=22.56\pm .96$) were participated in the study. The correct numbers and response rates of the participants were compared using the Independent Sample T-test.

Findings, Discussion and Results

Participation in professional sports has made a significant difference both on emotion identification skills and on the ability to identify these emotions quickly. Although some studies in the field of physical activity and sports with facial recognition skills are included in the literature, there are very rare studies that reveal the unique effect of professional participation in sports on this skill. When the literature is scanned, it can be easily seen that the fields of study of face recognition skills in sports and exercise psychology can be spread over a wide perspective and can be examined within the framework of different theoretical theories. Considering the fields and interests of applied sports psychology, revealing the effects of emotion recognition, emotion perception and emotion regulation strategies on the performance of athletes emerges as a very exciting field. Nonverbal communication in the sports environment is of vital importance, especially in

individual sports. The power of nonverbal communication can only be determined by such psychological tests. As a result; Face recognition skill tests are an important measurement tool that can be used in exercise and sports psychology. It emerges as a new and different field of study among scientists working in exercise and sports psychology.

How to cite: Isık, U. (2021). Effect Of Sport On Emotion Recognition. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(2), 25-36. Doi: 10.52272/srad.1028570