

Subject Area
Psychology

Year: 2022
Vol: 8
Issue: 95
PP: 694-703

Arrival
07 December 2021

Published
28 February 2022

Article ID Number
3879

Article Serial Number
19

Doi Number
<http://dx.doi.org/10.26494/sssj.3879>

How to Cite This Article
Filazoğlu Çokluk, G. (2022). "Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Düzenli Egzersizin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumuna Etkileri" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:95; pp:694-703



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Düzenli Egzersizin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumuna Etkileri

The Effects of Regular Exercise on Positive and Negative Emotions in Families with Disabled Children

Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK ¹ 

¹ Dr., İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Amaç: Yapılan çalışmanın amacı egzersiz yapan ve yapmayan engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı pozitif ve negatif duygu durumunun belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya engelli çocuğu olan ve egzersiz yapan 25 kadın, 25erkek 50 katılımcı ve engelli çocuğu olup ta egzersiz yapmayan 50 tane anne baba kontrol grubu (KG) olarak alındı. Kontrol grubu rehabilitasyon merkezine devam eden zihinsel veya bedensel engeli olan öğrenci velileri arasından seçildi. Kontrol grubu da 25 kadın, 25 erkek veli ile oluşturuldu. Bu çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen pozitif ve negatif duygu durum ölçeği, sosyo-demografik ölçek ve Beck Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubu ile birlikte test-re test tekniği de kullanılarak pozitif ve negatif duygu durum ölçeği 4 hafta sonunda katılımcılara tekrar uygulanmıştır.

Bulgular: Engelli çocuğa sahip egzersiz yapan anne babalarda daha çok pozitif duyguve daha az negatif duyguya sahip oldukları görülmüştür. Pozitif duygu açısından baktığımızda egzersiz yapmayan kadınların erkeklerden daha çok pozitif duyguya sahip oldukları saptanmıştır.

Tartışma: Deney grubunun daha çok pozitif duyguya sahip olması egzersizin pozitif bir etkiye sahip olduğunu destekler nitelikte olup, egzersiz yapan grupta kadınların daha çok pozitif duygu durumuna sahip oldukları gözlemlenirken, egzersiz yapmayan grupta da kadınların erkeklerden daha çok pozitif duygu durumu belirtmeleri dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özel Eğitim, egzersiz, , anneler, babalar, pozitif duygu durumu, negatif duygu durumu

ABSTRACT

Purpose: The aim of the study is to determine the positive and negative emotional state of families with disabled children who do or do not exercise.

Method: 25 female and 25 male 50 participants with disabled children who exercise and 50 parents with disabled children who do not exercise were included in the control group (KG). The control group was chosen among the parents of students with mental or physical disabilities attending the rehabilitation center. The control group was formed with 25 female and 25 male parents. In this study, positive and negative mood scale, socio-demographic scale and Beck Depression scale developed by the researcher were used. Positive and negative mood scales were applied to the participants again at the end of 4 weeks by using the test-retest technique together with the control group.

Results: Parents with disabled children who exercise were found to have more positive emotions and less negative emotions. In terms of positive emotion, it was determined that women who do not exercise have more positive emotions than men.

Discussion: The fact that the experimental group had more positive emotions supports the fact that exercise has a positive effect. Discussion: The fact that the experimental group had more positive emotions supports the fact that exercise has a positive effect, and it is observed that the women in the exercise group have more positive emotions. It is noteworthy that in the non-exercise group, women reported more positive mood than men.

Key Words: Special Education, exercise, mothers, fathers, positive mood, negative mood

1. GİRİŞ

Engellilik çoğunlukla bireylerin ve ailelerin kendi kontrolleri dışında karşılaştıkları bir yaşam durumu olup, bir yetersizlik veya özürlü nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesi durumudur. Dünyada gelişmiş ülkelerde nüfusun %10'unun, gelişmekte olan ülkelere ise %13'ünün engelli olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye Özürlüler Araştırması (2002) raporuna göre engellilik sıklığı %12.29, erkeklerde %11.1 ve kadınlarda %13.45 olup, toplam engelli nüfusun %10.3'ünü 0-19 yaş grubu oluşturmaktadır (Özcebe, 2008).

Ailelerin çocuk sahibi olmaları yaşantılarında yeni düzenlemeler ve değişiklikler yapmalarını gerektiren, mutluluk verici olduğu kadar zorlayıcı yanları da olan bir yaşam olayıdır. Çocuk, çocuk aileye tamamlayıcı bir unsur olarak katılır. Anne baba, doğacak çocuklarıyla ilgili hayaller kurmaya başlar. Anne-babalar kendilerinin, eşlerinin ve sevilen diğer insanların ortak noktalarını temsil eden ve toplumun beklentilerini tümüyle karşılayabilecek mükemmel bir çocuk hayal ederler (Batık, 2012). Birçok annenin sağlıklı ve "normal" bir çocuk dünyaya getirme hayali bulunmaktadır. Bu dileğin gerçekleşmemesi, diğer bir deyişle çocuğun engelli olduğunun öğrenilmesi durumunda, çocuğun dünyaya gelmesiyle hissedilen sevinç yerini şok duygusu ve yoğun bir kedere bırakabilmektedir (Köksal ve Kabasakal, 2012) Engelli çocuğun aile üzerinde yarattığı stres, ailenin ekonomik

durumunu, aile içi ve sosyal ilişkileri etkilemekte, anne ve babada kaygı, depresyon ve umutsuzluk hissine neden olmaktadır (Softa, 2013)

Aileler, yaşam tarzlarını ve günlük rutinlerini yetersizliği olan çocuklarına uygun şekilde yeniden düzenlemek durumundadırlar. Artan stresle birlikte günlük hayatın gereklerini yerine getirmede zorlanabilirler ve kişiler arası ilişkilerde gergin olabilirler. Bunun sonucunda toplumsal ilişkilerden kaçınma, geri çekilme, savunmasızlık gibi sağlıklı olmayan savunma mekanizmaları geliştirebilirler (Ellis ve Hirsch 2000). Engelli çocuğu olan anne babaların yüksek düzeyde öfke, depresyon, şok, inkar, izolasyon, hayal kırıklığı yaşadığı ve kendilerini suçladıkları belirlenmiştir (Barlow, Powell ve Gilchrist, 2006). Engelli çocuğa sahip olan annelerde somatik yakınmalar, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi ruhsal sorunların engelli çocuğa sahip olmayan annelere göre daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Miller ve ark. 1992, Hanson ve Hanline 1994). Seltzer ve arkadaşları da (2001) zihinsel veya bedensel engelli çocuğa sahip anne babalarda depresyon ve alkol bağımlılığının daha sık görüldüğünü bildirmişlerdir.

Araştırmalarda engelli çocuğun bakımını genelde annelerin üstlendiği, bu annelerde stres, depresyon ve anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu (Dereli ve Okur 2008; Scharer ve ark. 2009; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadıoğlu, 2004) ve anne babalar yaşadıkları bu durum karşısında karmaşık duygu durumu içerisinde bulunabilirler. Bu noktada pozitif ve negatif duygu durumları karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar duyguları ayrı ayrı şekilleri ile sınıflandırırken modları alt boyutları ile sınıflandırma eğilimi göstermişlerdir. Duygusal bir tercih olarak görülmektedir (Zajonc, 1980: 159). Bu durumu yasayan organizmanın duygusallığı, organizmanın hangi konuya diğer konulardan daha fazla önem verdiğinin bir belirleyicisi durumundadır. Az değerliden çok değerli duruma geçmek pozitif duygusallık, bu durumun tersi ise negatif duygusallık ile alakalıdır. Duygusallığın yoğunluğu değer tercihinin önemini belirtir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Yapılan sınıflandırmalarda modlar, iyi ve kötü şeklinde en yaygın olarak da, pozitif ve negatif olarak sınıflandırılmıştır (Çoşkun ve Gültepe, 2013; Weiss ve Cropanzano, 1996). Pozitif duygu hayattan alınan aktif haz ve keyif olarak tanımlanırken negatif duygu kişinin stres korku kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktive olmasıyla tanımlanmaktadır (Watson, Clark ve Tellegen, 1984; Watson ve Tellegen, 1985). Ülkemizde Akın ve ark. (2014) tarafından yapılan eğilimsel pozitif duygu ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında pozitif duygular neşe, huzur, gurur, sevgi duyarlılık, mizah ve hayranlık olarak tanımlanmıştır.

Duygu değerlendirmesi, önceleri tek boyutta incelenirken, yapılan pek çok çalışmada, duygu yapısının birbirinden bağımsız iki temel boyuttan oluştuğu öne sürülmektedir. Bu boyutlar pozitif ve negatif duygu boyutlarıdır (Gençöz, 2000). Bunlarla ilgili pozitif ve negatif duygusallık faktörlerini ortaya çıkaran birçok çalışma yapılmıştır. Watson ve Clark (1984, 465-490); Watson ve Clark (1992, 441-476); Watson, Clark ve Tellegen (1988, 1063-1070); Watson ve Tellegen (1985, 219-235) ve Weiss ve Cropanzano (1996, 1-74) bu çalışmalara örnek olabilir. Modların negatif ve pozitif duygusallık şeklindeki yapısı örgütsel bilimlerden etkileyici bulunsun da modlar için tek bir boyutlandırma şekli bu değildir. Bu yapıya alternatif diğer bir model ise, Hedonik (hazcı) tarz ve yoğunluktur (Weiss ve Cropanzano, 1996: 25).

Negatif duygusallık karakterle alakalı bir boyuttur ve yaşamla ilgili bütün alanlara yayılmış bir bireysel tatmin farkı sergiler (Weiss ve Cropanzano, 1996: 24). Negatif duygusallık birçok konu ile alakalıdır. Yüksek negatif duygusallık, yüksek oranda muhtelif ya da ters tutum içindeki moda neden olur. Negatif duygusallığı yüksek insanlar kendi ve diğerlerindeki negatif olan açılar üzerinde yoğunlaşırlar (Weiss ve Cropanzano, 1996: 24). Ayrıca iş tatmini ile ters orantılıdır (Weiss ve Cropanzano, 1996: 47).

Pozitif duygusallığın ise, sadece mevcut görevlerle ilgili sonuç ve kararları daha iyi hale getirmediği, aynı zamanda bireyin bilişsel ve sosyal kaynaklarını gelecekteki amaç ve görevleri için destekleyerek bir takım bilişsel, sosyal ve davranışsal süreci kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Fredrickson ve Levenson, 1998: 237-258; Fredrickson ve Joiner, 2002: 172-175).

Pozitif duygusallığın çeşitli bilişsel, kişilerarası ve hatta psikolojik yararlar ile alakalı olduğu belirtilmiştir. Örneğin deneysel araştırmalar pozitif duygusallığın şu gibi sonuçları ortaya çıkardığını göstermektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003: 138). Etkili karar verme yeteneğini geliştirir şekilde bilişsel esnekliği artırır. Güven kaynağı etkilerini azaltır ve birisinin problemine çoklu potansiyel çözümler bulma gibi yöntemlerle başkalarının fikirlerine saygılı mücadele yöntemlerini artırır.

Pozitif duygusallığın bu özellikleri bilgi ve diğer bireysel ve sosyal kaynakları artırarak şu anki ve gelecekteki mücadelelere ve problemlerin çözümüne destek olmaktadır. Örneğin pozitif inanç ve ifadelerin amaca yönelik negatif bilgi süreci ile birlikte daha aktif, konuya yönelik uğraşlarla da alakalı olduğu bulunmuştur (Diamond ve

Aspinwall, 2003: 138). Bunun gibi stratejiler mevcut problemin doğası hakkında önemli bilgiler ortaya çıkararak farklı problem çözme stratejilerinin yararlılığı hakkında geribildirim sağlayarak ve bireyin toplam mücadele ve problem çözme yetenek ve kaynakları hakkındaki bilgiyi genişletme çabasını artırarak şu anki ve gelecekteki mücadelelerini kolaylaştırabilirler (Diamond ve Aspinwall, 2003: 138).

Bu tanımlar çerçevesinde pozitif ve negatif duygusallık modların alt boyutlarını oluşturmaktadır. Pozitif ya da negatif duygusallık organizmanın bir tercihidir. Organizmanın bir konuya verdiği önem ile alakalıdır. Pozitif duygusallık olumlu değerlendirme ya da temelde iyi hisler ile alakalıyken, negatif duygusallık ise bunun tam tersi ile alakalıdır.

Ailenin ekonomik düzeyi, anne-babaların eğitim düzeyleri, meslekleri, evlilik uyumları, ailenin sosyal güvencesinin olup olmaması, çocuklardaki zihinsel veya bedensel engelin şiddeti, engelli çocuğun yaşı, engelin süregelen oluşu, tıbbi yardım ihtiyacının fazla olması (örneğin; yineleyen ameliyatlar) gibi çeşitli etkenler anne-babanın engelli çocuğu kabullenme düzeyini, algılama şeklini, engelli çocuğa uyumunu ve anne-babaların çeşitli alanlardaki stres düzeylerini ve benlik algılarını etkilemektedir (Pelchat ve ark. 1999, Timko ve ark. 1992, Minnes 1988).

Spor herhangi bir vücut hareketi ile başlayan enerji tüketimi ile devam eden, kas gruplarının belli bir düzeyde hareket ettirilmesiyle oluşan aktivitelerdir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel egzersiz, sağlığın ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Speck, 2002). Spor aynı zamanda egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanmasıdır (APA, 2018).

Günümüzde beden kavramına yüklenen anlam etkisini giderek artırmakta bu nedenle bireylerin fiziksel sağlık durumları kadar psikolojik sağlık durumları arasındaki ilişki pek çok araştırmada vurgulanmaktadır. Özellikle psikolojik etkiler ve sonuçlar düşünüldüğünde egzersiz ve spor davranışları araştırmacıların yıllardır dikkatini çeken bir konu olmuştur (Bal, 2015). Görüldüğü gibi günümüzde spor, geniş kitlelere yayılmış, her yaştan, herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği etkinlik olmuştur. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu göstermektedir (Çokluk et al 2015.).

Ayrıca hareketsizlik kas-sinir işbirliği halinde olan temel becerilerinin gelişmesine engel olarak pasif, kendine güvenini yitirmiş, asosyal kişilik özellikleri gösteren nüfusun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Egzersiz her yaşta kas gücünü, eklem hareketliliği ve kilo kontrolü sağlayarak, yaşam kalitesini ve yaşam süresini arttırmaktadır (İlhan et al 2013).

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür. Bu nedenle davranış sürecini değerlendiren birçok model geliştirilmiştir. Sağlığı geliştirme modeli, teorik bir bakış açısıyla sağlığı geliştirici davranışları etkileyen faktörleri ve ilişkileri açıklamayı sağlığı ve kaliteli yaşamı arttırmayı amaçlamaktadır (Brenda, 2006). Hastalıklardan korunmada, erken tanıda bulunmada ve sağlığın sürdürülmesinde sağlığı geliştirici davranışların kullanılması temeldir. Sağlığın geliştirilmesi, bireyin kendi sağlığını geliştirme ve kendi sağlığı üzerindeki kontrolünü artırma gücünü kazanması olarak tanımlanmıştır (Pender et al, 2007). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde önemli bir yeri olan egzersiz ve spora katılım kırılgan benlik algısı ve yetersizlik düşünceleri gibi negatif duyguları azaltabilmektedir (Canan ve Ataoğlu, 2010)

Litaratür incelendiğinde düzenli egzersizin, depresyon gibi olumsuz psikolojik algılar üzerinde olumlu etkileri olduğunu, bununla birlikte olumlu psikolojik algıları da pekiştirdiğini göstermektedir. Ayrıca düzenli egzersiz yapan bireylerin fizyolojik parametrelerindeki değişimin psikolojik durumları ile pozitif bir ilişki olması nedeniyle psikolojik durumlarının da pozitif yönde geliştiği bilinmektedir. Örneğin bir bireyin fiziksel görünümünden memnuniyet duyması onun öz saygısını da belirleyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle öznel iyi oluşu etkileyen parametreler arasında beden imajı ve beden algısı da bulunmaktadır. Bireyin fiziksel olarak nasıl görüldüğü, buna göre yaşadığı tatmin ve psikolojik algıları arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalar beden imajının psikolojik algılar üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Köse ve ark., 2016). Bu nedenle egzersize katılım bireyin akıl sağlığı ve bununla ilişkili olan bir diğer kavram olan mutluluğu arttırabilir (Long, 1983; Tekin, 1997).

Egzersiz ve spor aktivitelerinin insanlar üzerindeki olumlu psikolojik etkisi pek çok araştırmada saptanmıştır (Bal, 2015; Po-Wen Ku et al 2009; Azar et al 2008;) Ancak bazı boylamsal araştırmalarda sporun depresyon, iyi ruh hali sosyal uyum, benli algısı gibi pek çok psikolojik değişkende olumlu veya olumsuz bir etki yaratmadığı bulunmuştur (Birkeland M.S. et al 2009; Hamera, M. et al 2009; MacMahon J.R. & Gross R.T., 1987). Bununla birlikte egzersiz yapan bireylerde pozitif ve negatif duygu durumuna çok az araştırmada yer almakla birlikte

(Yerlisu & Korkmaz 2017; Yerlisu, 2015; Doğan, 2006), Yapılan bazı çalışmalarda fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olduğu ve pozitif ve negatif duygu durumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. (Alemdağ & Öncü 2015; Karaca & Lapa 2016; Keim ve ark. 2004) Bununla birlikte pek çok negatif psikolojik sendroma sahip olma olasılığı yüksek bir grup olan engelli çocuk ailelerinde (Durat et al 2017; Fernandez et al 2015; Yıldırım et al 2012) egzersizin etkilerine dair şu ana kadar hiç çalışma yapılmamıştır.

Yetersizliği olan çocukların ailelerinin kaygı, sosyal destek, aile işlevleri, depresyon düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmalar ve hazırlanan danışma programlarının ailelerin depresyon ve benlik saygısı düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmalar bulunmasına rağmen, engelli çocukların ailelerine yönelik bir çok araştırma bulunmuştur ama engelli ailelerine yönelik pozitif ve negatif duygu durumlarını gösteren çalışmalara ve bunun egzersizle ilgili ilişkisine yönelik yapılmış olan araştırmalara literatürde rastlanmamıştır.

Bu doğrultuda; araştırmada yanıtı aranan alt problemlerde, öncelikle düzenli egzersiz ile anne veya baba olma, çocuğun cinsiyeti, ailenin sahip olduğu çocuk sayısı, zihinsel engelli çocuğun eğitim alma yılı, zihinsel engeli dışında bir engeli bulunması, ailenin yaşamındaki stres verici olayların varlığı değişkenlerinin her birine göre sosyal destek, ailede çocukla ilgili iş bölümü ve evlilik uyumlarının özel eğitime muhtaç çocuğu olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları pozitif ve negatif duygu durumunun önemli yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmanın diğer amacı engelli çocuğa sahip ailelerin pozitif ve negatif duygu durumlarını öğrenebilmek için geçerli ve güvenilir bir tutum ölçeği geliştirmektir. Geliştirilen bu ölçek ile mevcut duygu durum ölçeklerine yenilikçi bir bakış açısı kazandırmak hedeflenmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada amaçlarımızı şu şekilde sıralamamız mümkündür;

- ✓ Egzersiz yapan ve yapmayan engelli çocukların ailelerinin yaşadığı pozitif duygular mı negatif duygular mı yaşamaktadırlar?
- ✓ Engelli çocukların ailelerinin yaşadığı depresyon düzeyi nedir?
- ✓ Depresyon ölçeği ile pozitif ve negatif duygu ölçeği arasında nasıl bir ilişki söz konusudur?
- ✓ Beck depresyon ölçeğinin, pozitif ve negatif duygu durum ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi istatistiksel olarak nedir?
- ✓ Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum gibi sosyo-demografik etkenler ile beck depresyon envanteri, pozitif ve negatif duygu durum arasında nasıl bir ilişki mevcuttur?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada engelli çocuğa sahip ailelerin düzenli egzersiz yapmaları ile pozitif ve negatif duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Şekli

Bu çalışma kesitsel, karşılaştırmalı bir araştırma olarak yapılmıştır.

3.3. Örneklem

Araştırma ya Hatay ili Antakya merkezinde bulunan Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinden engelli çocuğa sahip ve düzenli egzersiz yapan 50 kişi katılmıştır. Katılımcıların 25 tanesi kadın, 25 tanesi erkektir. Bunun yanı sıra herhangi bir egzersiz davranışında bulunmayan 50 tane anne baba kontrol grubu (KG) olarak alındı. Kontrol grubu düzenli egzersiz yapmayan engelli çocuk aileleri arasından seçildi. Kontrol grubu da 25 kadın, 25 erkek gönüllü katılımcı ile oluşturuldu.

3.4. Veri toplama Araçları

Sosyo-Demografik Form

Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği

Kelimeler üzerine kurulmuş ölçek Watson ve ark. (1988) tarafından kelimeler üzerine geliştirilmiş ölçek aynı şekilde Gençöz(2000) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olup Chronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Negatif duygu için 83, Pozitif Duygu için 86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan ölçek ise araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup her duygu durumu için 10 ar adet cümleden oluşturulmuştur. Bu çalışmada geliştirilen ölçekte,

zaman dilimi olarak katılımcılara ‘son ik hafta’ nasıl hissettikleri sorulmuştur. Bu doğrultuda pozitif ve negatif duygu durumuna yönelik Likert Tipi bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içeren 20 tane cümleden oluşmaktadır. Her bir maddesi 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilen bu ölçek için alınabilecek puanlar her bir duygu için 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçek 4 hafta sonra, test-tekrar test güvenilirliğinin elde edilmesi amacıyla 50 kişiye ikinci kez uygulanmıştır. Bunun yanı sıra yapılan testlerinin güvenilirliğini artırmak amacıyla kontrol grubuna da testler uygulanmıştır. Yapılan çalışmada ölçeklerin Cronbach Alpha Katsayısı ile 10'ar maddeden oluşan Negatif Duygu ve Pozitif duygu faktörlerinin iç tutarlılıklarına bakılmış ve bunların Alpha Katsayıları sırasıyla 78 ve 82 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği (BDİ)

Katılımcıların depresyon durumları Beck Depresyon indeksi (BDİ) ile değerlendirilecektir. BDİ, erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek üzere Beck tarafından geliştirilmiştir(Beck 1961). Toplam 21 sorudan oluşur. Anket şeklinde düzenlenen bu ölçekte, katılımcılardan kendilerine en uygun olan cümleyi seçmeleri istenir. Her madde 4 cümleden oluşur. Bu cümleler, nötral durumdan (0 puan), en ağır duruma (3 puan) göre sıralanmıştır.

Bu ölçeği oluşturan cümleler tedaviye alınan depresyon katılımcılarının ifadelerinden oluşturulmuştur. En yüksek puan 63'tür. 0-13 puan arası depresyon yok, 14-24 puan arası orta derecede depresyon, 25 puanın üzeri ciddi depresyon olarak değerlendirilir. Bu çalışmada katılımcıların puanlamadan çok uygun cümleyi seçmeleri amacıyla puanlamalar yerine a-b-c-d şeklinde şıklar verilmiştir.

Bu şekilde katılımcılardan geçerliliği daha yüksek olan bilgi alınması hedeflenmiştir. Kullanılan ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Sonrasında ülkemizde yapılan pek çok çalışmada ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bildirilmiştir (Eser et al. 1999).

Yapılan çalışmada depresyon ölçeğinden elde edilen Cronbach Alpha Katsayısı .80 olarak saptanmıştır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler istatistiksel analiz ile değerlendirilecek ve bunun için SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında anlamlılık düzeyi olarak $p<.05$ kabul edilmektedir.

4. BULGU VE TARTIŞMALAR

Yapılan çalışmada engelli çocuğa sahip ve egzersiz yapan 25 kadın 25 erkek deney grubunda, egzersiz yapmayan engelli çocuğa sahip 25 erkek ve 25 kadın kontrol grubunda yer almıştır. Negatif ve Pozitif Duygu ölçeği, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Beck Depresyon Envanteri ve Sosyodemografik Form katılımcıların tümü tarafından doldurulmuştur. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1 de sunulmuştur. Buna göre katılımcılar 25-62 yaş aralığında yer almaktadır. Yaş gruplarına göre 25-30, 30-40, 40 ve üstü şeklinde dağılım yapılmıştır.

Eğitim düzeyi göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ortaokul lise ve üniversite eğitimine sahip oldukları göz çarpmaktadır. Gelir seviyesinin öğrenilmesinde katılımcıların kendi beyanları göz önünde bulundurulmuştur. Bu beyanlar doğrultusunda katılımcıların büyük bir kısmının orta düzeyde gelir seviyesine sahip olup, spor yapmayan sahip olan katılımcıların daha çok kendilerini düşük gelir seviyesinde beyan ettiği göze çarpmaktadır.

Tablo 1: Kontrol ve deney grubunun sosyodemografik özellikleri

	Deney		Kontrol	
Değişkenler	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde%</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde%</i>
Cinsiyet				
Kadın	25	50	25	50
Erkek	25	50	25	50
Yaş				
25-30	9	18	7	14
30-40	20	40	18	36
40 üstü	21	42	25	50
Eğitim				
Ortaokul	15	30	18	16
Lise	38	36	19	38
Üniversite	23	46	17	34
Gelir				
Düşük	8	4	16	32
Orta	35	70	24	48
Yüksek	16	26	11	22
Çalışıyor	21	42	17	34

Çalışmıyor	33	66	29	58
Evli	41	82	42	84
Dul	9	18	8	16

Tablo2. Kadın ve erkeklere ait depresyon, pozitif ve negatif duygu ölçeklerinden elde edilen ortalama ve standart sapma değerler,

	Deney grubu				Kontrol grubu			
	Kadın N=25		Erkek N=25		Kadın N =25		Erkek N=25	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Pozitif duygu	4.1	.30	3.8	.40	3.7	.15	3.2	.27
Negatif duygu	1.2	.15	3.1	.20	2.4	.21	1.4	.23
Depresyon	.09	.25	1.1	.07	1.1	1.9	2.8	.21

Tablo 2 de deney ve kontrol grubundaki kadın ve erkek katılımcıların depresyon, pozitif ve negatif duygu ölçeklerinden elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre deney grubunda yer alan düzenli egzersiz yapan engelli çocuğa sahip kadın ve erkeklerin kontrol grubunda yer alan düzenli egzersiz yapmayan engelli çocuğa sahip olan kadın ve erkeklerden daha çok pozitif duyguya daha az negatif duygu ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca kontrol grubundaki erkeklerin deney grubundaki kadınlardan daha çok negatif duygu ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte deney grubundaki erkeklerin depresyon ortalamalarında deney grubundaki kadınlardan ve kontrol grubundaki kadın ve erkeklerden daha düşük ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3 te yer alan deney grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet ile depresyon düzeyi arasında yüksek oranda pozitif korelasyon vardır ($r=0.914$ ($0.000<0.01$)). Bununla birlikte pozitif duygu ile cinsiyet değişkeni arasında negatif yönde bir ilişki söz konusudur ($r=-0.637$ ($0.000<0.01$)). Negatif duygu ile cinsiyet arasında da pozitif yönde bir ilişki söz konusudur ($r=0.855$ ($0.000<0.01$)). Bununla birlikte çalışma ile gelir düzeyi arasında pozitif bir ilişki söz konusudur ($r=0.369$ ($0.08<0.01$)). Aynı zamanda çalışıyor olup olmama değişkeni ile negatif duygu durumu ($r=-0.300$ ($0.034<0.05$)). ve depresyon ($r=-0.420$ ($0.002<0.05$)). arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Bununla birlikte yaş değişkeni ile depresyon arasında negatif bir ilişki söz konusudur ($r=-0.371$ ($0.008<0.05$)). Pozitif duygu durumu ile negatif duygu durumu ($r=-0.545$ ($0.000<0.01$)). ve depresyon ($r=-0.661$ ($0.000<0.01$)). arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Bununla birlikte negatif duygu durumu ile depresyon arasında negatif bir ilişki söz konusudur ($r=-0.799$ ($0.000<0.01$)).

Tablo: 3: Deney grubunun bağımlı ve bağımsız değişkenlerle korelasyon tablosu

	cinsiyet	medeni	eğitim	çalışma	yaş	gelir	pozitif	Negatif	depresyon
Cinsiyet	1	,260	-,027	-,365**	-,392**	,169	-,637**	,855**	,914**
Medeni Durum	,260	1	,850	,009	,005	,241	,000	,000	,000
Eğitim Düzeyi	,068	,068	1	,236	,188	-,163	-,321*	,127	,177
Çalışma	-,027	,236	,099	1	,192	,257	,035	,379	,219
Yaş	,850	,099	,072	,072	1	,100	,263	,007	,095
Gelir düzeyi	-,365**	,188	,072	,618	,490	,065	,964	,933	,512
Pozitif Duygu	,009	,192	,618	,314	,008	,066	,034	,002	,002
Negatif Duygu	-,392**	-,163	,100	,145	1	-,269	,209	-,288*	-,371**
Depresyon	,005	,257	,490	,314	,059	,145	,042	,008	,008
	,169	,299*	,263	,369**	-,269	1	,030	,252	,189
	,241	,035	,065	,008	,059	,834	,078	,190	,190
	-,637**	-,321*	,007	,262	,209	,030	1	-,545**	-,661**
	,000	,023	,964	,066	,145	,834	,000	,000	,000
	,855**	,127	-,012	-,300*	-,288*	,252	-,545**	1	,799**
	,000	,379	,933	,034	,042	,078	,000	,000	,000
	,914**	,177	,095	-,420**	-,371**	,189	-,661**	,799**	1
	,000	,219	,512	,002	,008	,190	,000	,000	,000

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 5 : Deney ve kontrol grubunun Negatif ve Pozitif duygu ve Beck Depresyon ölçekleri puanlarının t testi sonuçları

			N	M	SD	T	Df	f	P
Negatif Duygu	Deney	K	25	1.26	.15	2.93	48	1.83	.258
		E	25	1.43	.20	2.93	46		
	Kontrol	K	25	3.77	.30	5.73	48	1.31	.002
		E	25	3.29	.27	5.73	47.5		
Pozitif Duygu	Deney	K	25	3.11	.15	2.93	48	.27.4	.001
		E	25	4.15	.22	2.93	48.9		
	Kontrol	K	25	2.44	.21	-.11	48	.17	.004
		E	25	3.17	.23	-.11	47.5		
Depresyon	Deney	K	25	1.18	.09	1.79	48	1.26	.267

	Kontrol	E	25	1.13	.07	1.79	46.7	1.56	.217
		K	25	1.98	.15	-.15	48		
		E	25	2.81	.21	-.15	46.3		

p values significance at level 0.05

Yapılan t testine göre egzersiz yapan ve yapmayan gruplar arasında test sonuçlarından elde edilen verilere göre depresyon açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. ($p > 0.05$). Diğer bir değişle bu gruplar deney öncesi birbirine denk oldukları söylenebilir. Bununla birlikte t testine göre engelli çocuğa sahip egzersiz yapan kadın ve erkek gruplar arasında pozitif duygu durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p=0.04$). Tabloda gördüğümüz anlamlı düzeyde p seviyesine bakıldığında engelli çocuğa sahip düzenli egzersiz yapan erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla pozitif duyguya sahip oldukları söylenebilir.

Bununla birlikte deney grubu için yapılan t testinde engelli çocuğa sahip spor yapmayan kadın ve erkek gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Pozitif duygu açısından baktığımızda spor yapmayan kadınların spor yapmayan erkeklerden daha çok pozitif duyguya sahip oldukları saptanmıştır.

Elde edilen bu bilgiler ışığında şu sonuçlara varmamız mümkündür: Engelli çocukların ailelilerine bakıldığında özellikle spor yapmayan kadınların daha çok negatif duygu yaşadıkları dikkat çekmektedir. Engelli çocukların ailelerinin depresyon düzeylerine bakıldığında spor yapmayan engelli çocuğa sahip annelerin babalara kıyasla daha çok depresif duygu durumu sahiptirler.

Depresyon ölçeği ile pozitif ve negatif duygu ölçeği arasında nasıl bir ilişkiye bakıldığında ise negatif duygu durumu ile depresyon ölçeği arasında pozitif bir ilişki pozitif duygu durumu ile depresyon arasında ise negatif bir ilişki vardır.

Spor yapmayan engelli çocuğa sahip katılımcılarda cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Cinsiyet değişkeni depresyon düzeyleri üzerinde etkilidir. Negatif ve pozitif duygu üzerinde de cinsiyet değişkeni önemli bir role sahiptir.

40 yaş üzerindeki spor yapmayan katılımcıların daha çok negatif duygu belirttiği ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada spor yapan ve spor yapmayan özel eğitime muhtaç çocuğu olan anne ve babalar karşılaştırıldıklarında özellikle cinsiyetlerde göz önünde bulundurulduğunda spor yapmayan kadınların daha çok negatif duygu durumu beyan ettikleri dikkat çekmektedir. Yapılan bu çalışma daha önce aynı ölçek kullanılarak yapılan çalışmalardan belli noktalarda farklılık göstermektedir. Mesela Karaca ve Yerlisu(2016) ile Yerlisu ve Korkmaz(2017) in aynı ölçek kullanılarak yaptıkları çalışmalarda fiziksel aktivite ve spor yapmanın psikolojik iyilik hali ile pozitif doğrusal ilişki gösterdiğini saptamışlardır.

Yaptığımız çalışmada bunu destekler yönde sonuç vermekle birlikte deney grubunda yer alan düzenli egzersiz yapan engelli çocuğa sahip kadın ve erkeklerin kontrol grubunda yer alan düzenli egzersiz yapmayan engelli çocuğa sahip olan kadın ve erkeklerden daha çok pozitif duyguya daha az negatif duygu ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte spor yapan grup cinsiyet açısından karşılaştırıldığında Gulle ve ark.(2014) yaptığı çalışmayı destekler nitelikte olup spor yapmanın pozitif duygu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu bulunmuştur. Şu an yaptığımız çalışmada da spor yapan gruptaki kadınların daha çok pozitif duygu ortaya koydukları tespit edilmiştir. Szabo (2003) 'nın da yaptığı çalışmalar da literatürdeki diğer çalışmalar le benzerlik göstermekte ve egzersizin genel olarak psikolojik sıkıntılar üzerinde olumlu etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Genç ve ark. (2011)'nın çalışması egzersizin yaşam kalitesinin olumlu yönde desteklediğini göstermiştir. Buna göre engelli çocuklara sahip ailelerde yaşam kalitesi için çok belirleyici bir rolü olabilmektedir.

Bununla birlikte egzersiz ve anksiyetesi yüksek olması beklenene engelli çocuğa sahip ailelerde daha önce yapılan çalışmaları (Helgadottir ve ark. (2018); Morgan ve ark. (2018); Koruc ve Bayar (2004); destekler nitelikte egzersiz ile depresyon arasında negatif korelasyon olmakla birlikte egzersiz ile pozitif duygu durumu arasında da pozitif ve negatif duygu durumu arasında da negatif yönde bir ilişki söz konusudur.

Yapılan derleme çalışmalarına bakıldığında egzersiz ve fiziksel aktivitenin çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarında faydalı etkilere sahip olduğunu gösteren çalışmalarla desteklenmeye devam etmektedir (Penedo ve Dahn(2005); Song ve ark.(2018); Miçooğulları ve ark. (2010);

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivitenin öznel iyi oluşun bileşenleri ile pozitif ilişkili olduğu ve anlamlı düzeyde yordadığı sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın sonuçlarının da literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yapılan çalışmanın bir takım kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle örneklem grubunda çalışmaya katılan deney ve kontrol grubundaki katılımcıların sayısı artırılmalıdır. Bu şekilde araştırmanın geçerlilik ve güvenirliği daha yüksek olabilir. Bununla birlikte egzersiz düzeyini ölçmede kişilerin evet hayır şeklindeki beyanları yerine Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) gibi bir anketin kullanılması daha uygun olabilir. Ayrıca çalışma boyamsal bir çalışmaya dönüştürülüp uzun süreli etkinin incelenmesinin literatüre büyük faydaları olacaktır. Bununla birlikte engelli çocukların anne babalarına yönelik bu çalışmada engelli çocuğa sahip olduğunu öğrenen ebeveynlerde bu bilgiyi öğrendikleri andaki duygu durumları ile yıllarca engelli bir çocuğa sahip olup onunla yaşamaya alışmış ve bu durumun yaratması muhtemel travmayı üzerinden atabilmiş olan ebeveynlerin karşılaştırmalı olarak değişkenlerle birlikte incelenmesi de literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Akın, A., Altundağ, Y., Turan, M.E., (2014). Eğilimsel Pozitif Duygu Ölçekleri'nin Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği, *Social and Behavioral Sciences* 152:78-81.

Alemdağ, S., Öncü, E. (2015) The investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *Uluslararası Kültür ve Spor Dergisi*. Cilt 3, Sayı Special Issue 3.

APA Division 47 Practice Committee. Defining the Practice of Sport and Performance Psychologist, <http://www.apadivisions.org/division47/about/resources/defining.pdf> 2011. Erişim Tarihi 20.03.2018 21:31

Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity*. 1(2), 82-88.

Barlow, J., Powell, L., Gilchrist, M. (2006). The influence of the training and support programme on the self-efficacy and psychological well-being of parents of children with disabilities: A controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12: 55-63.

Batık, M. V. (2012). Psikolojik Destek Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinin Umutsuzluk ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012, 3(1), 64-87.

Beck AT (1961) An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*, 4:561-571.

Birkeland, M. S., Torsheim, T., Wold, B. (2009). A longitudinal study of the relationship between leisure-time physical activity and depressed mood among adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*. 10 (1), 25-34.

Brenda J. Health Promotion in Adolescents: A Review of Pender's Health Promotion Model. *Nursing Science Quarterly*, 2006;19(4):362-367.

Canan F, Ataoğlu A. (2010). Anksiyete Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 11: 38-43.

Cramer, S.R., Nieman, D.C. & Lee, J.W. (1991). The Effects Of Moderate Exercise Training On Psychological Well-Being And Mood State In Women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35 (4-5), 437-449.

Çoşkun, H., Gültepe, B. (2013) Duygu Durum ve Bazı Davranışlarımız: Yeni Bulgular Işığında Bir Değerlendirme, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Güz 2013, Cilt:13, 2013, sayı:2 13:81-100.

Dereli, F., Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25: 164-168.

Diemand, Lisa M., Lisa G. Aspinwall (2003), Emotion regulation A cross the life span: an integrative perspective emphasizing self regulation, positive affect and dyadic processes' motivation and emotion, vol 27, No. 2 ss. 125-156.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi, *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Durat, G., Atmaca Duygu, G., Kama, N., Ünsal, A. (2017) Özel Gereksinimi Olan Çocukların Ailelerinde Umutsuzluk ve Depresyon, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(3) 49-57.

Ellis J. B. & Hirsch Jameson K. (2000). Reasons for Living in Parents of Developmentally Delayed Children. *Research in Developmental Disabilities*.

- Eser E, Fidaner H, Fidaner C, Eser SY, Elbi H, Göker, E. (1999a). WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref'in psikometrik özellikleri. 3P dergisi; (7):23-40.
- Fernandez-Alcantara M, Garcia-Caro MP, LaynezRubio C, (2015). Feelings Of Loss In Parents Of Children With Infantile Cerebral Palsy. Disability and Health Journal; 8(1)
- Filazoğlu-Çokluk, G., Kırımoglu, H., Öz, A., İlhan, E. (2015). The Effects of Physical Education and Sports on the Self-Concept of the Children with Mild Mental Disabilities. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 3, 2148-1148.
- Fredrickson, Barbara L.; Thomas Joiner (1998), "Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions", *Cognition&Emotion*, Vol. 12, No. 2, ss. 191-220.
- Fredrickson, Barbara L.; Thomas Joiner (2002), "Positive Emotion sTrigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being", *Psychological Science*, Vol. 13, ss.172-175.
- Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi 2011; 12 (3): 145-50.
- Gençöz , T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 19-26.
- Gulle, M., Herguner, G., Cetin, M.C. & Gezer, E. (2014). Evaluation of body-self-perception of sedentary individuals aged over 30 who attended fitness center classes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 16 (1), 55-61.
- Hamera, M., Molloya, G.J., Oliveiraa, C.D., Demakakosa, P. (2009). Leisure time physical activity, risk of depressive symptoms, and inflammatory mediators: The English Longitudinal Study of Ageing. Psychoneuroendocrinology. 34 (7), 1050-1055.
- Hanson MJ, Hanline MF (1994) Parenting a child with a disabilities: a longitudinal study of parental stress and adaptation. J Early Intervent, 14:234-248.
- Helgadóttir B., Hallgren, M., Kullberg, C.L., Forsell(2018). Sticking with it? Factors associated with exercise adherence in people with mild to moderate depression. Psychology of Sport and Exercise, Volume 35, March 2018, Pages 104-110
- Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 7:3-13.
- İlhan, E.K., Kırımoglu, H., Çokluk, F. G.(2013). Zihinsel Engelli Çocuklarda düzenli Olarak yapılan Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 7, Sayı 1.
- Karaca, A.A. & Yerlisu Lapa, T. (2016). Examining of leisure time participation, psychological well-being and leisure negotiation of university students. International Journal of Human Science, 13 (2), 3293-3304.
- Keim, N.L., Blanton, C.A. & Kretsch, M.J. (2004). America's obesity epidemic: Measuring physical activity to promote an active lifestyle. Journal of American Dietetic Association, 104, 1398-1409.
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004) Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Sport Sciences, 15 (1),49-64
- Köksal, G., Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. Buca Eğitim Fakültesi 32 (2012).
- MacMahon, JR, Gross RT. (1987). Physical and psychological effects of aerobic exercise in boys with learning disabilities. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics. 8 (5), 274-277.
- Miçooğulları O, Cengiz C, Aşçı H, Kirazcı S.(2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe; 21 (2): 49-59.
- Miller AC, Gordon RM, Daniele RJ ve ark. (1992) Stress, appraisal and coping in mothers of disabled and nondisabled children. J Pediatr Psychol, 17:587-605.
- Özcebe, H. (2008). Halk sağlığı ve engellilik yaklaşımı. Engelli Dostu Belediye Sempozyumu. Ankara, 7-14.

- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., Parsons, M.A (2007). Adolescent. Health Promotion in Nursing Practice, Fourth Edition, New Jersey: 13-209
- Po-Wen Ku, Fox, K.R., Chen, L. (2009). Physical activity and depressive symptoms in Taiwanese older adults: A seven-year follow-up study. *Preventive Medicine*. 48 (3), 250-255.
- Pelchat, D., Richard, N., Bouchard, J.M. (1999) Adaptation of parents in relation to their 6-month-old infant's type of disability. *Child Care Health Dev*, 25:377-397.
- Scharer, K. ve ark. (2009). A comparison of two types of social support for mothers of mentally ill children. *JCAPN*, 22: 86-98.
- Seltzer, M.M., Greenberg, J.S., Floyd, F.J. ve ark. (2001) Life course impacts of parenting a child with a disability. *Am J Ment Retard*, 106:265-286.
- Softa, K.H. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 21:2.
- Song, Y., Hu, R., Diao, Y., Chen, L., Jiang, X. (2018). Effects of Exercise Training on Restless Legs Syndrome, Depression, Sleep Quality, and Fatigue Among Hemodialysis Patients: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*. Volume 55, Issue , Pages 1184-1195
- Speck, R.N. (2002) Exercise and Physical Activity. *Holistic Nursing Practice*, NIA Office of Communications and Public Liaison; 17(1):24-31.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35 (2), 152-162.
- Timko C, Stovel KV, Moos RH (1992) Functioning among mothers and fathers of children with juvenile rheumatic disease: a longitudinal study. *J Pediatr Psychol*, 17:705-724.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B.Y., Çolak K. ve Adıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7:42-47.
- Watson, D., Tellegen, A. (1985), "Toward A Consensual Structure of Mood", *Psychological Bulletin*, Vol. 98, ss. 219-235.
- Watson, D., Anna Clark, L. (1992), "On Traits and Temperament: General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five-Factor Model", *Journal of Personality*, Vol. 60, ss. 441-476.
- Watson, D., Anna Clark, L. Tellegen, A. (1988), "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: the PANAS Scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, ss. 1063-1070.
- Watson, D., Anna Clark, L. (1984), Negative Affectivity: the Disposition to Experience Aversive Emotional States, *Psychological Bulletin*, Vol. 96, ss. 556-566.
- Weiss, H., Russel, C. (1996), "Affective Events Theory: A Theoretical Discussion of the Structure, Cases and Consequences of Affective Experiences at Work", *Research in Organizational Behavior*, Vol. 18, ss. 1-74.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y., Çolak K. ve Adıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7: 42-47.
- Yerlisu Lapa, T., & Haşıl Korkmaz, N., (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of human Science*, 14(4), 3177-3187.
- Yerlisu Lapa, T. (2015). Physical Activity levels and psychological well-being. A case study of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743.
- Yıldırım A, Hacıhasanoğlu-Aşlar R, Karakurt P. (2012). Engelli Çocukların Annelerinin Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florance Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2012; 20(3): 200-209.